ئەنتونی روبینز

هاوڕێم بە..







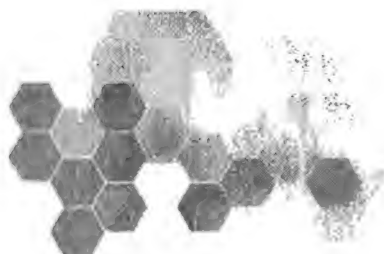
و.چیا عبدالله

ئەنتونی روبینز

هاورێم بە..

وەرگێڕانی لە عەرەبییەوە : چیا عبدالله

٢٠٠٧



ناوی کتێب: هاوڕێم بە

نوسینی: ئەنتۆنی روبینز

وەرگێڕانی : چیا عبداللّٰە

دیزاین و نەخشەسازی بەرگ: عیماد عبدالقادر

دەزگای چاپ : ناوەندی ڕاگەیاندنی ئارا

ژ. سپاردن: (٩٧٧) ی ٢٠٠٧ی دراوەتێ

تیراژ: (١٠٠٠) دانە

نۆبەی چاپ : یەکەم

نرخی کتێب: (٢٥٠٠) دینار

بسم الله الرحمن الرحيم

پێشەکی :

ئەم کتێبە پێشکەشە بەتۆ چونکە تۆم خۆش دەوێ، لە چاوگەی ئەو خۆشەویستیەشەوە ئومێدەوارم سەرجەم ئامۆژگاریەکانی ناوئەم کتێبە بکەیتە تابلۆیەك و بەدیواری بیرتدا هەڵیان بواسیت تاکو لەوێشەوە بنە کردارو ژیانت بەرەو خۆشی بەرن.. ئەگەرچی ناوی کتێبەکە بە زمانی عەرەبی بەم جۆرە نیە بەلام بۆ ئەوەی کورتتر و پڕماناتر بێت ئەم ناوەم بە گونجاو زانی تاکو لە سەرەتا تاکو کۆتایی ئەم گەشتە هاورێم بیت، هاورێیەتیەك کە هەموو ئەومانا جوانانەی هەلگرتبێت کە ووشەی (هاورێ) لەخۆی گرتوە، بەڵێ هاورێم بە لە پەیکەلکردنی ئەزمونێکی دورودرێژ کە لەدووتوێی ئەم کتێبەدا خۆی دەبینێتەوە ئەو کتێبەی کە ئارنولد شوارزینجر دەربارەی دەڵێت :

(ئەم کتێبە تەنها چەند ئامۆژگاریەك نیە لە هاورێیەکەوە بەلو رێبەرێکە ناتوانی لێیی دووربی) .

ئەم کتێبە رێبەرێکی سادەیە لەپێناوی گرتنەدەستی جڵەوی ژیانی خۆت .. بەڵێ هاورێم بە لەپێناو ژیانێکی باشتردا .

وەرگێر

٢٠٠٧/٩/١

چیرۆکی پیاوێك ..

پێش چەند ساڵێك لەمەوبەر لە بەرەبەیانی جەژندا خێزانیکی بچوك بەخەبەر هاتنەوە، هەستێکی ناخۆش و پڕ لە ڕەشبینی باڵی کێشابوو بەسەریاندا لە کاتێکدا ئەمە ڕۆژێکە بانگەشەی هەستی رازیبوون و خۆشی و سوپاسگوزاری دەکات، ئەوەی سەرقاڵی کردبوون تەنها بیرکردنەوە و خەمخواردن بوو لەو شتانەی کە خەڵك هەیەتی و ئەمان نیانە، خۆ ئەگەر پەیوەندیان بکردایە بە کۆمەڵەی خێرخوازانەوە خوانێکی باش و بەلەزەتیان بۆ دەڕازاندنەوە، بەڵام وایان نەکرد، بۆچی؟ چونکە ئەمانیش وەك زۆرینەی خەڵکی عیززەتی نەفسیان نەیدەهێشت وا بکەن و بەهەموو توانایانەوە هەوڵ دەدەن کە ئەوەی هەیانە بەسیان بێت.

ئەم هەڵویستەشیان بەرەو دارمان و بێهیوایی بردن، پاشانیش دایك و باوك بەرەو دەمەقاڵێ و دەمەدەمە و بریندارکردنی هەستی یەکتری ڕۆیشتن و ئەمەش کوڕە گەورەکەیانی هێندەی تر توشی خەم و بێهیوایی کرد، چونکە خۆشەویستترین دووکەسی ژیانی دەبینێ کە دەمەقاڵێیانە، دوای ئەمە قەدەر دەستی خستە کارەکەوە، زەنگی دەرگا بێدەنگی کردن، دەبێ کێ بێ لەم کاتەدا لەدەرگا دەدات؟ کوڕەکە چوو دەرگاکەی کردەوە، پیاوێکی بالأبەرزی بینی، سلأوی کرد و سەبەتەیەکی گەورەی پێبوو پڕ بوو لە خواردەمەنی، خواردنی ئامادەکراو بوو بۆ جەژن، هەموو پێداویستیەکانی تێدا ئامادەکرابوو .

ئەندامانی خێزان هەموو توشی سەرسامی هاتن، پیاوەکە ووتی :

(ئەم شتانە دیاریە بۆتان هاتووە لەلایەن کەسێکەوە کە زانیویەتی ئێوە پێویستیتان پێیەتی، وە حەزیش دەکات بزانن کە کەسانێك هەن لێوەیان خۆش دەوێت و گرنگیتان پێ دەدەن).

لەسەرەتاوە باوکەکە شتەکانی ڕەتکردەوە، بەلاّم پیاوەکـە وتـی : (مـن تەنها کرێکارێکم شتەکان دەگەێنم بە ماڵەکان).

سەبەتەکەی خستە باوەشـی کوڕەکـەوە و بەزەردەخەنـەوە دەسـتی هێنـا بەشانی کوڕەکەدا و ووتی :

(هیوای جەژنێکی خۆشتان بۆ دەخوازم ..) !.

لەم چرکەساتەوە ژیانی ئەم لاوە گۆڕا، چونکە بەم ڕەفتارە کە پرپەتی لـە سۆزداری فێردەبێت کە هیوا شـتێکی هەتاهەتاییـە، وە خـەڵك بـا بێگانـەش بـن گرنگیت پێ دەدەن و هەست و شعورت ڕادەگرن .

لێرەوە پەیمانیدا هەرچی بتوانێـت ئـەنجامی بـدات بـۆ ئـەوەی وەك چـۆن لەگەڵ خۆیدا چاکەکرا ئەویش بەرامبەر کەسانی تر بیکات .

کاتێـك تەمـەنی بـوو بـە (١٨) سـاڵ دەسـتی کـرد بـە جێبـەجێکردنی پەیمانەکەی، لەگەڵ ئەوەی کە موچەیەکی کەمی هەبوو بـەلاّم هەسـتا بـە کڕینـی بڕێك خواردەمەنی بۆ دوو خێزانی هەژار کە خۆی دەیناسین، پانتۆڵ و کراسێکی کۆنی لەبەرکرد بـۆ ئـەوەی وادەربکـەوێت کـە تـەنها کرێکارێکـە و شـتەکان دەگەێنێت، بەرەوماڵی یەکەم کەوتە ڕێ، ژنێك و شەش منداڵ بوون مێردەکـەی بەجێی هێشتبوون و هیچیان نەبوو بیخۆن، لاوەکە ووتی : (چەند شـتێکیان بـۆ نـاردوون) گەڕایـەوە بـۆ لای سـەیارەکەی وە عەلاگـەکانی دەرهێنـا، ژنەکـە سەریسوڕمابوو منداڵـەکانیش لـە خۆشـیاندا کەوتنـە هـاوارکردن، ئـەم دایکـە لەخۆشیدا نەیدەزانی چۆن سوپاسی بکات، بۆیە هاواری کرد :

(تۆ دیاری خوای بۆ ئێمە، تۆ دیاری خوای بۆ ئێمە) .

لاوەکەش ووتی : نەخێر، نەخێر، من تەنها گەیەنەری ئەم شـتانەم، ئەمانـە دیارین لەلایەن هاوڕێیەکمەوە .

دوای ئەوە پارچەیەك كاغەزی دایە لێی نوسرابوو:

(نامەیەك لە هاورێیەكەوە: هیوای جەژنێكی خۆشتان بۆ دەخوازم، چونكە ئێوە شایەنی جەژنێكی شادن، ئەوەش بزانن كە كەسێك هەیە ئێوەی خۆش دەوێت، رۆژێك لە رۆژان گەر هەلتان بۆ رەخسا هەولبدەن ئەم چاكەیە بدەنەوە بە كەسێكی شیاو).

هەستی خۆشیی لای ئەم لاوە گەیشتە چڵەپۆپە، فرمێسك لە چاوانی رێچكەیان بەست، هەستی بەوە كرد كە ئەم كارانە زنجیرێكی پێكەوە گرێدراون، ئەو رۆژەشی بە دیاریەكی خوایی زانی كە كاتێك منداڵ بوو لە رۆژی جەژندا هیچیان نەبوو بیخۆن لەلایەن خێرخوازانەوە بەسەركرانەوە، چونكە پاڵنەری بوو بۆ تەرخانكردنی ژیانی لە پێناوی هاوكاریكردنی دەوروبەردا، وە تەنها ئەو رۆژەش بوو گەیاندیە ئەم رۆژەی تر كە تیایدا توانی ئەو دیاریە ببەخشێتەوە كە رۆژێك لە رۆژان پێشكەش بە خێزانەكەی كرا بوو، هەروەك توانی بیری خەڵكیشی بهێنێتەوە كە بەردەوام رێگەیەك هەیە بۆ ئەوەی پاداشتی چاكەكان بدەنەوە، یادی خەڵكی بهێنێتەوە كە ئەوان خۆشویستراون، یادیان بهێنێتەوە بە چەند هەنگاوێكی سانا و تێگەیشتنێكی كەم و كەمێك هەوڵدان دەتوانن رێگریەكانی بەردەمیان بكەنە چەند وانەیەكی بەنرخ و هەلی گونجاو بۆ گەشەكردنی كەسێتیان و بەدەستهێنانی بەختەوەری هەتاهەتایی .

دەزانن چۆن ئەم لاوە و خێزانەكەی دەناسم ؟ نەك تەنها ئەو كارانەی كە كردویانە بەڵكو هەستیشیان دەزانم چۆن بووە، دەزانن بۆ ؟

چونكە من ئەو لاوەم (ئەنتونی روبینز)!!.

ئەم کتێبەشم لەو پێناوەدا نوسیوە بۆ ئەوەی بزانیت:

(کەسێك هەیە تۆی مەبەستە و گرنگیت پێ دەدات).

دەمەوێت بزانیت چەندە باروگوزەرانت قورس و گران بێت دەتوانیت بیکەیتە شتێك سودت پێ بگەیێنێت و سەرت بخات، چونکە :

(دەتوانین خەونەکان بکەینە واقع).

ئەمە چۆن دەبێت ؟ بێگومان لەڕێی گەیشتنت بەو هێزەی کە لە ناخی تۆدا خۆی حەشارداوە .

بەو هێزە ناوەکیە تۆ دەتوانێت لە چەندکاتێکی کەمدا هەرشتێکت بوێت لە ژیاندا بیگۆڕی .

تەنها ئەوەی لەسەرتە ئەوەیە ڕێگە بدە بە دەرچوونی ئەو هێزە .

چۆن بتوانم ئەم ووشانەت بە باوەڕێکی ڕاستگۆیانەوە پێ بگەیێنم ؟

زۆر بە سانایی:

من هەمان هێزم خستەگەڕ بۆ گۆڕانکاری لە ژیانمدا، بە تێپەڕبوونی زیاتر لە چارەکە سەدەیەك بەدەست تەنگژەیەکی دەروونی و دارمانێکی تەواوەوە دەمنالاند، بێ هیوا بووم، بەتەنها لە ئۆتێلێکدا دەژیام لە گەڕەکێکی (فینسیا) ی کالیفۆرنیا، تەنها و هەمیشە پەست بووم کێشم لەسەروو کێشی ئاساییەوە (٣٨) رتلی زیاتر بوو، هیچ پلانێکم نەبوو بۆ ئایندەم، لەو ساتەدا هەستم دەکرد ژیان بەرەوڕووی هەموو جۆرەکانی ناهەمواری و چۆکدادانی کردومەتەوە.

وام دەزانی هیچ شتێك نیە ئەنجامی بدەم بۆ گۆڕانکاری، بەدەست بێ پارەیی و دڵشکاویەوە دەمنالاند، ئەوەتا ئێستە بەتۆ دەڵێم، لەسەرو هەموو ئەمانەوە لەماوەی کەمتر لە ساڵێکدا توانیم هەموو ئەم شتانە بگۆڕم، لە ماوەی کەمتر لە مانگێك (٣٠) رتلم لە کێشم دابەزاند، پارێزگاریم لە کێشم کرد

بەبێ زیـادبوونی، ئەمـەش تـەنها بـەوەنا کـە پابەنـدبووم بـە شـێوازی خـۆراکی تەندروستەوە، بەڵکو شـێوازی بیرکردنـەوەم گـۆڕی و جەسـتەم راهێنـا لەسـەر بەردەوام بوونم و پارێزگاری کردنم لەسەر ئەو جەستە تەندروسـتە، وام لێ هـات متمانـەم بـەخۆم هـەبوو، بەڕاسـتی سـەرکەوتم لـە بەدەسـتهێنانی ئامانجەکانمـدا، خەونەکانم بوونە واقع، هەمیشە هەموو هزر و بـیرم لای ئـەو کەسـانە بـوو کـە وامدەزانی پێویستیان پێم هەیە .

بەردەوام ئەم پرسـیارەم لـەخۆم دەکـرد : چـۆن بتـوانم شـتێکی بـەنرخ ببەخشم بە دەوروبەر، چۆن بتوانم شتێکی بەبەها زیاد بکەم بۆ ژیان ؟

لەڕێی ئەم بیرکردنەوەیەوە بووم بە سەرکردە، هەرلـە زووشـەوە هەسـتم بەوە کرد کە ناتوانم هاوکاری خەڵکی بکەم لە گۆڕانی خۆیاندا گەر من نـەتوانم خۆم گۆڕانکاری لە خۆمدا بکەم، چونکە نهێنی بەخشین تەنها لە بەخشیندا نیە و بەس، بەڵکو لەوەدایە هەست بکەیت کە تۆ دەبیتە کەسـێکی باشـتر، هـەر لـەم رێگەیەمدا توانیم ئەو ئافرەتەی کە لە ڕەوشت و شـکڵ و شـێوازدا خـەونم پێـوە دەبینی بیخوازم و خێزان دروست بکەین و دواتر بوم بە باوکیش، لە کەسێکەوە کە تەنها هەوڵی قوتی ڕۆژانەی بوو گوڕام بۆ کەسێك کە لە ماوەی یەك سـاڵدا سەروەتەکەی بە یەك ملیۆن دۆلار مەزەنـدە دەکـرا، ئۆتێلـە بـێ سـەروبەرەکەم بەجێهێشت و لەم شوێنەی ئێستەمدا نیشتەجێ بووم کە پێکهاتوە لـە کۆشـکێك روبەرەکەی (١٠٠٠٠) پێیە، کە بەسەر زەریای ئارامدا دەڕوانێت .

ئەوەش بزانە من لەم حاڵەدا نەوەستام، تەنها بەوەی کە سـەلماندم دەتـوانم هاوکـاری خـۆم بکـەم، راسـتەوخۆ بەشـوێن باشـترین رێگـەدا گـەڕام بـۆ هاوکاریکردنی خەڵکی، کەوتمە گەڕان بەشوێن ئـەو کەسـانەدا کـە پێشـەنگن و لەڕێی ئەوانەوە دەتوانم بە خێرایی ڕوناکی گۆڕانکاری ئەنجام بدەم، ئەو کەسانەش

ئەوانەن کە بەباشترین مامۆستا و پزیشك و ڕاهێنەر ناسرابوون لە جیهانـدا، ئـەو کەسانەی کە توانیبویان لەبری دوو ساڵ یان سێ ساڵ لەماوەی دانیشتنێك یـان دوو دانیشتندا هاوکاری خەڵك بکەن بۆ چارەسەرکردنی کێشـەکانیان، دەسـتم کرد بە تێگەیشتن لەو کەسانە و ئەو شتانەی کە دەیان بینم، وەك چۆن ئیسـفنج شت هەڵدەمژێت منیش بەو جـۆرە دەرەنجـامی بیرکردنـەوە و بەدواداچـونەکانم هەڵدەمژی، پاشان کەوتمە بەکرداری کردنی ئەو شتانەی کە فێری بووم، دەستم کرد بە دانانی زنجیرەیەك پلان و بیروبۆچون کە بۆ خۆمم دانابوو .

لەو کاتەوە ئەم پلان و بیربۆچونانە هانیان دام کـە مامەڵـە بکـەم لەگـەڵ زیاتر لە یـەك ملیـۆن کـەس لـە (٤٢) دەوڵـەت لـە جیهانـدا، ڕێگـەکانم پـێ دەناساندن و ڕامدەهێنان و هاوکاریم دەکردن بۆ گۆڕانکاری لە ژیانیاندا بـەرەو باشتر، ئەمەش هانی دام بۆ بەشـداریکردنی چـەندین جـۆر خـەڵك لـەم کـارەدا وەك : کارمەنـدانی ئاسـایی، کەسـانی خوێنشـیرین، خێزانـە دەوڵەمەنـدەکان، لەسەرکردەی وولاّتانەوە بـۆ خـاوەن کۆمپانیاکـان و سـەرۆکی دانیشـتگەکان، باوکان و مامۆستایان، لە ئەستێرەکانی سینەماوە بـۆ وەرزشـەوانە لێهاتوەکـان و گروپە وەرزشیەکان، لە دایکان و پزیشکانەوە بـۆ منداڵـە بێلانـەکان، بەڕاسـتی سەرکەوتوو بووم لە گەیاندنی پەیامەکەم بـە دەیـەها ملیـۆن کـەس ئـەویش لـە ڕێگـەی کتێـب و شـریت و کـۆڕ و بەرنامـە تەلەفیزیۆنیەکانمـەوە، لەهـەموو بارەکانیشدا ئامانجم تەنها هاوکـارکردنی خـەڵك بـووە بـۆ ئـەوەی سـەرەداوی ژیانیان بگرنە دەست بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ، وە ژیانیان بکەنە شتێکی بەنرخ .

مەبەست لە باسکردنی ئەم شتانە ئەوە نیە ڕەزامەندی تۆ بەدەست بهێـنم، بەڵکو بۆ ئەوەیە کـە تێبگـەیت لـەوەی تـا چ ئاسـتێك دەتوانیـت گۆڕانکـاری بکەیت، ئەوەی کە لەسەرت بێت بریتیـە لـە وەگەڕخسـتنی هـەموو زیرەکـی و

لێهاتنەکانت، لەڕێی ئەك کتێبەوە خۆم دەبەخشم بۆ ئەوەی یارمەتیت بدەم بۆ گۆڕانکاری لەو شتەی کە دەتەوێت بەدەستی بهێنیت .

بیرکردنەوەی ئیجابی بەس نیە:

هەریەکێك لە ئێمە خەون و ئاواتی خۆی هەیە، وانیە؟

هەموومان حەزمان بە تایبەتمەندیە، وە بەگرتنەبەری ڕێیەك لە ژیانماندا دەتوانین جیاوازیەکی گەورە دروست بکەین، دەتوانین کاریگەریمان هەبێت لەسەر خێزان و هاوڕێکانمان و دەوروبەر بە ڕێگەیەکی تایبەت، وە لەکاتێکدا لە ژیانماندا هەموومان بیروبۆچونێکمان لا دروست دەبێت کە چیمان دەوێت و شایەنی چین .

لەگەڵ ئەمەشدا زۆر کەس خەونەکانیان بیر دەچێتەوە کاتێك کە ڕووبەڕووی ڕێگریەکانی ژیان دەبنەوە، ئومێدەکانیان دەخەنە لاوە، ئەوەشیان لەبیردەچێت لەناخیاندا هێزێکی گەورە هەیە و ئایندەیان پێك دەهێنێت، لەبەرئەوە متمانە لەدەست دەدەن و بێهیوا دەبن .

ئامانجی من لە ژیاندا ئەوەیە کە بیری خۆم و کەسانی تر بهێنمەوە کە:

(ئەو هێزەی دەتوانێت گۆڕانکاری دروست بکات لەناخی خۆماندایە، دەتوانین ئەو هێزە بەئاگا بهێنینەوە و سەرلەنوێ ژیان بکەینەوە بە بەری خەونەکانماندا و لە ئەمڕۆوە دەست پێ بکەین، چونکە ئەمڕۆ سەرەتایە).

ئەم کتێبەش هەندێك کەرەستەی ئاسانت دەخاتە بەردەست بۆ هاوکاریکردنت لە بەدەستهێنانی ئەو شتانەی کە دەتەوێت.

بە دڵنیاییەوە بیرکردنەوەی ئیجابی سەرەتایەکی گەورەیە. وەبەدڵنیاییەوە تۆ دەتەوێت تەرکیز بخەیتە سەر چۆنیەتی گۆڕانی(باش) بۆ (باشتر) بەو مانایەی

تەرکیز خستنە سەر چارەسەر لەبری تەرکیز خستنە سەر ئەو هەلانەی کە تێی کەوتوویت.

بەلام:

بیرکردنەوەی ئیجابی بەتەنها بەس نیە بۆ گۆڕانکاری لە ژیانتدا بۆ باشتر .

بەلکو:

پێویستیت بە ئامانجە، پێویستیت بە نەخشەی قۆناغ بە قۆناغە بۆ ئەوەی شێوازی بیرکردنەوەو هەستو شعورت بگۆڕیت، هەروەها بۆ ئەوەی ئەو شتە بگۆڕیت کە هەموو ڕۆژێك دەیکەیت لەسەر زەویدا .

چونکە:

ئایا تۆش پێت وانیە هەموومان دەمانەوێت شتێك بگۆڕین یان شتێك چاك بکەین لە ژیانماندا ؟

بەلایەنی کەمەوە هەموو ئەو گۆڕانکاریانەی کە دەمانەوێت ئەنجامی بدەین لە ژیانماندا خۆی لە دوو گروپدا دەبینێتەوە :

❁ یان دەمانەوێت ئەو شێوازە بگۆڕین کە بەرامبەر شتەکان هەستی پێ دەکەین وەك : (دەمانەوێت متمانەمان زیاتر بێت، یان بەسەر ترسدا زالّ بین، یان خۆمان ڕزگار بکەین لە دارِمانان، یان هەست بە بەختەوەری بکەین، یان هەستمان باش بێت بەرامبەر بەو شتانەی کە لە ڕابردوودا ڕوویان داوە).

❁ یان دەمانەوێت ڕەفتارمان بگۆڕین وەك :(کارێکی جیاواز بکەین : نمونەی وازهێنان لە جگەرە کێشان، خۆدورخستنەوە لە تەمەلّی و پشتگوێخستنی کارەکان) .

ئەمە ویستی زۆرێکمانە لەگەلّ ئەوەی کێشە گەورەکە ئەوەیە کە هەموومان دەمانەوێت گۆڕانکاری ئەنجام بدەین بەلام کەمێکمان سەرکەوتوو

دەبین لە پێگەیاندنی ئەو گۆڕانکاریەدا، زۆرجاریش ئەمە دەبێتە ڕەفتارێکی جێگیر لەلایان .

بەم کتێبە دەمەوێت هاوکاریت بکەم بەدەستپێکردنی ئاراستەی دروستکردنی گۆڕانکاری ئیجابی لە ژیانتدا لەسەر بنەمایەکی دروست.

من بەڵێنت نادەمێ لە ڕێی ئەم کتێبەوە جیهانت پێ نیشان بدەم، بەلام بەڵێنت دەدەمێ کە دەتوانیت بەشێوەیەکی ڕەها سەرەداوەکانی ژیانت بگریتە دەست و بیگۆڕیت بەبەکارهێنانی هەندێك هەنگاوی ئاسان کە لە لاپەڕەکانی داهاتوودا فێری دەبیت، هەروەها دەتوانیت ئەم هەنگاوانە پەیکەڵ بکەیت بۆ هاوکاریکردنی ئەندامانی خێزان و هاوڕێکانت .

تاکە شتێك تۆ پێویستە ئێستە ئەنجامی بدەیت ئەوەیە کە:

بەتەواوەتی باوەڕت بەوە هەبێت کە دەتوانیت بگۆڕێیت، ڕابردوو گرنگ نیە، چەندە لە ڕابردودا سەرکەوتوو نەبوبیت ئەوە کاریگەری نابێت لەسەر ئەو کارەی ئەمڕۆ ئەنجامی دەدەیت، چونکە ئەو کارەی ئێستا ئەنجامی دەدەیت چارەنوس و ئایندەت پێك دەهێنێ، لەبەرئەوە لێرەوە دەبێت ببیتە هاوڕێی خۆت، چونکە چەندە هەوڵ بدەیت ناتوانیت ئەوشتە بگۆڕیت کە ڕووی داوە، لەبری ئەوە بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ تەرکیز بخەرە سەر چارەسەرەکان لەبری ئەوەی تەرکیز بخەیتە سەر کێشەکان، تۆ ئامادەیت بۆ دەستپێکردنی ئەم گەشتە ؟

کەواتە با دەست پێ بکەین ..

دەست بکەین بە گۆڕانکاری لە ژیانماندا لە ڕێی تێگەیشتنمان لەوکارەی دەیکەین کاتێك کە ..... :

وانەی یەکەم

هەستکردن بە بێ دەسەڵاتی چۆن چارەسەری دەکەیت ؟

لە ژیانماندا زۆرجار شت روودەدات و ناتوانین زاڵبین بەسەریدا، بۆ نمونە: ئەو کۆمپانیایەی کە کاری تێدا دەکەین کارەکانی کەم دەبێتەوە بەم جۆرە ئێمەش لەکار دەوەستین، یان کێشەیەکی خێزانیمان دەبێت، یان کەسێکی نزیکمان توشی نەخۆشیەکی قورس دەبێت، یان کەسێکی نزیکمان دەمرێت، یان حکومەت بەرنامەی کاری بەجۆرێك دەگۆڕێت کە لەسەری رانەهاتووین، لەم حاڵەتەدا هەست بە جۆرێك لە دەسەوسانی دەکەین و واهەست دەکەین کە هیچمان بۆ ناکرێت، تەنانەت ئەگەر ئەو شتە کەمیش بێت بۆ ئەوەی شتەکان باشتربێت لەوەی کە هەیە .

رەنگە چی لەتواناتدا بوبێت کردبێتت بۆ ئەوەی ئەو کارەت لەدەست نەدەیت، یان هاوکاری خێزانەکەت بکەیت، یان تەنها بۆ ئەوەی هەست بە کەمێك لە بەختەوەری بکەیت، لەگەڵ ئەوەشدا لە هیچکام لەمانە سەرکەوتوو نەبویت، ئەوپەڕی توانامان خستۆتە گەڕ، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ناگەین بە ئامانج، زۆربەی کاتیش دەترسین لەوەی جارێکیتر ئەو رێگەیە دووبارە بکەینەوە، بۆچی؟

چونکه هەموومان خۆمان لە ئازار بەدوور دەگرین، کەسیش حەز بەوە ناکات کە جارێکی تر بدۆڕێت، وە کەسیش حەز بەوە ناکات ئەوپەڕی تواناکانی بخاتە گەڕ و سەرکەوتووش نەبێت، زۆرجاریش دوای ئەم تاقیکردنەوە سەرنەکەوتوانە لە هەوڵدان دەوەستین ! لێرەوە بیروباوەڕێك لەلامان دروست دەبێت کە هیچ شتێك سودی نیە .

گەر خۆت وادەبینیی گەیشتویتەتە ئەو ئاستەی حەزت بە هەوڵدان نەماوە ئەوا تۆ خۆت خستۆتە بارێکەوە کە ناوی (بێهیوایی بەدەستهاتوو)ە، ئەوە تۆ بەڕاستی فێربوویت یان خۆتت فێرکردوە چۆن بەدبەخت بیت .

بەلام خۆشبەختانە تۆ بەهەڵەدا چوویت، چونکە دەتوانیت شتەکان باشتر بکەیت لە پێناو خۆتدا، دەتوانیت هەرشتێك بگۆڕیت لە ژیانی رۆژانەتدا گەر هەستیت بە گۆڕانکاری لە تێگەیشتن و بیرکردنەوە و هەڵسوکەوتت بەرامبەر بە شتەکان .

(توماس ئەدیسۆن) دەڵێت :

(من چۆك دانادەم، چونکە هەر هەوڵێکی سەرنەکەوتووم گوێ پێنادەم و دەیکەمە هەنگاوێك بۆ بەرەوپێشچونم).

یەکەم هەنگاو لەسەر ڕێگەی گۆڕانکاری لە ژیاندا ئەوەیە کە واز لەو باوەڕە سلبیە بهێنی کە تۆ ناتوانیت شتێك بکەیت یاخود سودت نیە .

ئایا چۆن بەمە هەڵدەستیت ؟

هۆکاری دروستبونی ئەم باوەڕە سلبیە لای خەڵکی زۆربەی جار ئەوەیە کە لە رابردودا کارێکیان کردوە و تیایدا سەرکەوتوو نەبوون، بەلام لەیادت بێت – وە من بەردەوام لە ژیانمدا ئەم دەستەواژەیە دەڵێمەوە – : **(رابردووت جیاوازە لە ئایندەت) .**

ئەوەش بزانە: دوێنێ گرنگ نیە، بەڵكو گرنگ ئەوەیە ئێستە چی دەكەیت .

هەندێك كەس بەرەوپێش دەچن بەڵام ئاوێنەیەك لە پێشیانەوەیە سەیری دوای خۆیانی پێ دەكەن و ئامادە نین سلبیاتی ڕابردویان لەیاد بكەن، خۆ گەر وابكەیت ئەوا هەموو شتێك لەدەست دەدەیت، لەبری ئەوە تەركیز بخەرە سەر ئەمڕۆ و بزانە دەتوانیت ئەمڕۆ و ئێستا چی ئەنجام بدەیت بۆ باشتركردنی شتەكان .

سوربوون بەسودە :

زۆركەس پێیان ووتوم:(یەك ملیۆن ڕێگەم تاقیكردەوە لەپێناوی سەركەوتندا بەڵام هیچیان نەیانگەیاندم بە سەركەوتن) یاخود دەڵێن: (هەزار ڕێگەم تاقیكردۆتەوە)

بیر لەمە بكەرەوە .

لە ڕاستیدا ئەوان سەد ڕێگەشیان نەگرتۆتە بەر بۆ گۆڕانكاری، بگرە دە ڕێگەشیان نەگرتۆتەبەر، بگرە زۆرینەی خەڵك تەنها هەشت یان نۆ یان دە ڕێگەیان گرتۆتە بەر بۆ ئەوەی گۆڕانكاری دروست بكەن، خۆ گەر سەركەوتوو نەبوون ئەوا بەتەواوەتی واز لەو كارە دەهێنن .

كلیلی سەركەوتن ئەوەیە كە گرنگترین شت لای خۆت دیاری بكەی، دوای ئەوە ڕۆژانە بەجددی كاری بۆ بكەیت تا ئەو شتە بەرەو باشتر دەبەیت، ماندوو نەبی ئەگەر واشدەركەوت كە سەركەوتوو نیە .

نمونەیەك :

تا ئێستە ناوی (کولـونیل ساندرز)تان بیستوە ؟

ڕەنگە بیستبێت، دەزانی چۆن ئەم پیاوە بووە نمونەیەك لـە سەرکەوتن ؟

ئایا ئەم سەرکەوتنەی بۆ ئـەوە دەگێڕێتـەوە کـە بەدەوڵەمەنـدی لـەدایك بووە؟

ئایا بۆ ئەوەی دەگێڕیتەوە کە باوکی ناردویەتی بۆ باشترین زانکۆ ؟

یان ڕەنگە سەرکەوتنی ئەم لاوە لەوەوە بێت کە هەر لـەتەمەنی منداڵیـەوە خەریکی کارکردن بوبێت ؟ ئایا هیچکام لەمانەی باسمان کرد ڕاستە ؟

وەڵامەکەی نەخێرە، (کولـونیل ساندرز) کاتێك دەستی کرد بە بەدیهێنانی خەونەکانی تەمەنی (٦٥) ساڵ بوو ! دەزانی هۆکاری سەرکەوتنی چی بوو ؟ ئەم پیاوە بێ سەرمایە و تەنها بوو، بۆ دواجار هاوکاری کۆمەڵایەتی بەدەستهێنا، لـەم دەزگایەوە بڕی (١٠٥) دولاری ئەمریکی وەرگرت، کە چـاوەڕوانی زۆر زیـاتر بوو، بەمەش زۆر توڕە بوو بەڵام لەبری لۆمەکردنی کۆمەڵگە و ناردنی نارەزایی بۆ کۆنگرێس، لەخۆی پرسی ئایا دەتـوانم چـی بکـەم ؟ یـان چ شـتێکی بـەنرخ پێشکەش بکەم بە دەورروبەر ؟ (دەتوانم چی پێشکەش بکەم بە کۆمەڵگە ؟)

دەستی کرد بە بیرکردنەوە چی هەیە لێ دەورروبەر نرخی هەبێت ؟

هاتە بیریەوە کە شێوازێکی تایبەتی خـۆی هەیـە لـە لێنـانی مریشـك کـە زۆربەی ئەوانەی خواردویانە بەدڵیان بووە، ئایا چـی دەبێـت ئەگـەر هەسـتم بـە فرۆشتنی ئەم پێکهاتەیە بە چێشتخانەیەك ؟ ئایا پارەیەکی باش بەدەست دەهێـنم ؟ دواتـر ووتـی : ئەمـە کـارێکی پێکەنیناویـە، فرۆشـتنی ئـەم پێکهاتەیـە کرێـی خانوەکەشم بۆ دەرناهێنێ، پاشان بیرێکی نوێی بۆ هـات : ئایـا چـی ڕوو دەدات گەر تەنها پێفرۆشتن نەبێت بەڵکو هەستم بە ڕونکردنەوەی چۆنیەتی لێنـانی ئـەم

پێکهاتەیە ؟ چی دەبێت گەر تامی گۆشتەکەی زۆر خۆش بێت و وابکات خەڵکانێکی زۆر لێی بکڕن ؟ گەر خەڵکێکی زۆر روو بکەنە چێشتخانەکە و فرۆشی زۆری هەبێت چی ؟

دەستی کرد بە گەڕان، لەدەرگاکانی دەدا، چیرۆکەکەی بۆ هەموو خاوەن چێشتخانەکان دەگێڕایەوە :(من پێکهاتەیەکی باشم هەیە بۆ لێنانی مریشك، دڵنیام گەر بەکاری بهێنیت فرۆشی زۆر دەبێت) .

زۆر کەس گاڵتەیان پێ دەکرد و پێی پێ دەکەنین، پێیان دەووت : (سەیرکە پیاوی پیر، ئالێرەوە بڕۆرە دەرەوە ئەم پۆشاکە سپیە گێلانەیە چیە لەبەرت کردوە ؟).

ئایا چۆکی دادا ؟ بە دڵنیاییەوە نەخێر، چونکە خاوەنی کلیلی یەکەمی سەرکەوتن بوو کە من پێی دەڵێم: (کەسێتی بەهێز) .

کەسێتی بەهێز : ئەوەیە کە کۆڵنەدەر بێت لە جێبەجێکردنی هەرکارێك کە دەیەوێت . چونکە هەموو کاتێك کە کارێکی تێدا ئەنجام دەدەیت شتێکی نوێی لێ فێر دەبیت کە بۆ جاری دووهەم ڕێگەیەکی نوێ دەدۆزیتەوە بۆ باشترکردنی ئەو کارە .

بە دڵنیایەوە کولونیل ئەو کەسێتیە بەهێزەی بەکارهێنا، لەبری ئەوەی هەست بە داڕمان بکات کاتێك کە کۆتا چێشتخانە پێکهاتەکەی ڕەت کردەوە، بیری لەوە کردەوە چۆن بەشێوەیەکی چالاکتر بەرهەمەکەی بفرۆشێت، وە چۆن وەڵامی باشتر وەربگرێت لەو چێشتخانەیەی کە بۆی دەبات .

دەزانیت کولونێل چەند جار ووشەی نەخێری بیست پێش ئەوەی بەڵێیەك ببیستێت ؟ (١٠٠٩ جار گوێی لە ووشەی نەخێر بوو پیش ئەوەی بەڵێ ببیستێ)!!.

بۆ ماوەی دوو ساڵ ئۆتۆمبێلە ماندوەکەی شەقام شەقام لێدەخوڕی و شەوانە بە پۆشاکە سپیەکانیەوە لەناویدا دەخەوت، هەموو بەیانیەکی پڕ بوو لە چالاکی و حەماسەت بەبێ ئەوەی کەسی تر بەشداری پێ بکات لەم بیروبۆچونەیدا، زۆربەی کاتیش تاکە خواردنی چەند پارویەکی کەم بوو لەو خواردنەی کە ئامادەی دەکرد بۆ کڕیارەکانی، بەروبومی تێکۆشانەکانی کولونیل زنجیرە چێشتخانەکانی (کنتاکی) لێ کەوتەوە کە لە جیهاندا لقی هەیە و کۆمپانیایەکی گەرەی بەناوبانگی جیهانیە.

تۆ پێت وایە چەند کەس دوای ئەوەی (١٠٠٩) جار گوێیان لە ووشەی نەخێر دەبێت بۆ ماوەی دوو ساڵ بەردەوام دەبن لە هەوڵدان ؟ ئەوانەی بەم جۆرە بیردەکەنەوە زۆر کەمن، لێرەوە بڕواناکەم کەسێك هەبێت وەك کولونێل ساندرز بێت، وە بڕواشم وایە زۆربەی خەڵك تەنها بیست جار گوێیان لە ووشەی نەخێر نەبوە و وازیان هێناوە، بەڵام ئەوە بزانە زۆربەی جار بۆ سەرکەوتن پێویستیت بەوە دەبێت .

خۆ گەر چاوێکی خێرا بگێڕین بە کەسایەتیە سەرکەوتوەکانی مێژوودا، دەبینی لە چەند خاڵێکدا هاوبەشن : هەرگیز رازی نەبوون بەوەی کە پشتگوێ بخرێن، ووشەی نەخێریان قبوڵ نەکردوە، رێگەیان بە هیچ شتێك نەداوە ببێتە رێگر لەبەردەم بەدەستهێنانی خەونەکانیان .

دەزانی (والت دیزنی) نزیکەی (٣٠٢) جار بیرۆکەکەی رەت کرایەوە لەلایەن بانکەکانەوە کە هاوکاری بکەن لە دروستکردنی شاری یاری لە جیهاندا، زۆربەی بانکەکان پێیان وابوو کە شێتە، بەڵام شێت نەبوو، بەڵکو خاوەنی خەون بوو، لەمەش گرنگتر پابەند بوو بە بەدیهێنانی خەونەکەیەوە،

ئەمڕۆش بە ملیونەها کەس بەشدارن لە خۆشیەکانی (دیزنی) کە دنیایەکی بێ وێنەیە، جیهانێکە کە بە بڕیاری تەنها کەسێك بنیات نرا .

کاتێك بەتەنها لە ئوتێلە روخاوەکەمدا دەژیام، قاپەکانم لە حەوزی حەمامەکەمدا دەشۆرد، بەردەوام ئەم چیرۆکانەم بیری خۆم دەهێنایەوە، دەبوایە بەردەوام بوومایە لەم یادهێنانەوەیەمدا:(هیچ کێشەیەك نیە بەتەواوەتی کاریگەری هەبێت لەسەر ژیانم، ئەم حاڵەش تێدەپەڕێنم گەر بە شێوەیەکی بونیاتنەر و ئیجابی رەفتار بکەم).

بەردەوام بووم لەم بیرکردنەوانە، لەگەڵ ئەوەی لەوکاتەدا ژیانێکی کولەمەرگیم هەبوو، بەڵام چەند هۆکارێك هەبوو وای لێ کردم هەست بە گەورەیی ئەم ژیانە بکەم، وەك ئەم دوو هاوڕێیەم، یان ئەوەی کە من خۆشی دەبینم لە هەستەوەرەکانم، یان من دەتوانم هەناسە بدەم .

بەردەوام یادی خۆمم دەهێنایەوە بەوەی کە تەرکیز بخەمە سەر ئەو شتەی کە دەمەوێت، وە تەرکیز بخەمە سەر چارەسەرەکان نەك کێشەکان، ئەوەشم بیرهاتەوە کە کێشەیەك نیە بەتەواوەتی کاریگەری هەبێت لەسەر ژیانم گەر ئەو کێشەیە وا خۆشی دەربخات .

لەبەرئەوە بڕیارمدا کە ئیتر باوەڕم وانەبێت کە ژیانم داڕوخاوە تەنها لەبەر ئەوەی لەرووی ئابوری و سۆزداریەوە تەنگەژەم هەیە، وە بڕیارم دا هیچ هەڵەیەکم نیە بەڵکو زۆر بە سانایی بەدەست چەند رێگرێکەوە دەناڵێنم، بە مانایەکی تر ئەوەم بۆ دەرکەوت گەر بەردەوام بم لە خزمەتکردنی ئەو تۆوانەی کە چاندومە – جێبەجێکردنی کارە باشەکان – ئەوا ئەم پایزی تەمەنەم دەکەمە بەهارێکی هەمیشەیی، بەرهەمی ئەو چەند ساڵە کۆدەکەمەوە کە وامدەزانی بێبەرهەمن، وە تێگەیشتم کە:

(ئەوپەڕی شێتی ئەوەیە کارێك دووبارەبکەیتەوە و چاوەڕوانی دەرەنجامی جیاوازیش بیت).

لەبەرئەوە دەبێت شتێی نوێ تاقی بکەینەوە، دەبێ بەردەوام بین لە گەڕان تا ئەو وەڵامەمان دەست دەکەوێت کە دەمانەوێت .

پەیامەکەم زۆر بە سانایی ئەمەیە، تۆش لە ناخی دڵتەوە دەزانیت راستگۆیانەیە :

گرتنەبەری ڕێگەیەکی جددی و گونجاو و سووربوون لەسەری لەگەڵ شیکاریەك.

بەنەرمی هەوڵدان بۆ ئامانجەکەت، وات لێ دەکات بگەیتە ئەو شتەی کە دەتەوێت .

بەلام لەپێشدا دەبێت خۆت بێبەری بکەیت لەو وەهمانەی وات لێ دەکات چارەسەر نەبینی .

دەبێت تەرکیز بخەیتە سەر ئەو ڕێوشوێنانەی ئەمڕۆ دەتوانیت ئەنجامی بدەیت گەر کارێکی بچوکیش بێت .

ئەمەش راستە، وانیە ؟ کەواتە بۆچی زۆرینەی خەڵکی بەوجۆرە ناکەن ؟ وەڵامەکەی ئەوەیە کە ئەوان هەڵدێن لە ئەنجامدانی، لەترسی سەرنەکەوتن، بەلام من شتێکی نایابم لە سەرکەوتن دۆزیەوە ....

وانەی دووەم

فەشەل بوونی نیە

ئێستە کاتی ئەوەیە بڕیار بدەیت، کاتی ئەوەیە پەیمان بدەیت هەرگیز بۆ جارێکی تر نەهێڵێت نوقم بیتەوە لە هەست و شعوری خەمۆکی و دڵشکاویدا، ئەمەش مانای ئەوەنیە واقیعی نەبیت بەرامبەر ڕێگریەکانی ژیان، بەڵام مانای ئەوەیە زۆر بە سانایی هەست وشعوری خەمۆکی و داروخانەکان ڕێگرن لەبەردەم گرتنەبەری ڕێیەك کە بتوانیت گۆڕانکاری دروست بکەیت لە ژیانتدا، دەبێت باوەڕت پەو بێت لەگەڵ ئەو هەموو ناهەمواریانەی دێتە ڕێت و لە ئێستەدا وای دەبینیت هەرگیز نایەتە بوون، دەبێت دڵنیا بیت لەوەی دەتوانیت بیگۆڕیت بۆ باشتر، دەزانیت هەموومان کێشەیەکمان هەیە، هەندێك جار بەدەستی دارمان و ڕێگریەکانەوە دەناڵێنین، بەڵام ئەوەی کە ژیانمان پێك دەهێنێت چونیەتی مامەڵەکردنمانە لەگەڵ ئەو ڕێگریانە ؟.

نمونەیەکت لەم بارەیەوە بۆ دەگێڕمەوە :

چەند ساڵێك لەمەوبەر لاوێك دەیوست ببێتە مۆسیقارێکی بەناوبانگ، لەبەرئەوە وازی لە قوتابخانە هێنا، دەستی کرد بە بڕینی ئەو ڕێگەیەی کە هەڵیبژاردبوو، دەستکەوتنی کار بۆ یەکێك کە هیچ ئەزمونێکی کارکردنی نەبێت و وازیشی لە خوێندنی ناوەندی هێنابێت، کارێکی ئاسان نەبوو، لەبەرئەوە خۆی لە چەند یانەیەکی بچوکدا بینیەوە، پیانۆی لێ دەدا و گۆرانی دەوت، گـۆرانی و ئاوازەکانی لەناخی دڵیەوە بوو، بەڵام بۆ کەسانێکی دەوت کە هەر هەستیشیان بە بوونی نەدەکرد، ئیتر بیهێنەرە پێش چاوی خۆت، دەبێ چەند هەستی بە داڕمان و بێزاری کردبێت .

لەڕاستیدا هەستی چۆکدادان و داڕمان وای لێ کرد خەریکبوو خۆی لەدەست بدات، هیچ پارەیەکی پێ نەبوو، لەسەر جلشۆرە کارەباییەکان دەخەوت، تاکەشتێك کە وای لێ دەکرد بەردەوام بێت لەسەر کارەکەی خۆشەویستی دەزگیرانەکەی بوو چونکە بەلای ئەمەوە جوانترین ئافرەتە لەسەر زەویدا .

بەڵام مەخابن ئەویش وازی لێ هێنا، ئیتر وایدەزانی ژیانی کۆتایی پێ هاتوە، بڕیاریدا خۆی بکوژێت، بەڵام پێش ئەوەی ئەم بڕیارە جێبەجێ بکات هەوڵیدا یارمەتیەکی دەست بکەوێت ئەویش لەڕێی پشکنینێکی پزیشکیەوە لە نەخۆشخانەیەکی نەخۆشیە دەرونیەکان، لەم نەخۆشخانەیەدا بە تەواوەتی ژیانی گۆڕا، لەبەرئەوەنا کە چارەسەر کرا، بەڵکو هاوکاری کرد چاوی بکرێتەوە و ببینێت تا چەندە بارەکە خراپ بووە ! هەستی بەوە کرد ئەم هیچ کێشەیەکی نیە، ئیتر لەو ڕۆژەوە بڕیاریدا جارێکی تر چۆك دانەدات بۆ داڕمان .

زۆر به گەرمیش خۆی ماندووبکات تاکو ببێته مۆسیقارێکی سەرکەوتوو، چونکه بۆی دەرکەوت کە: **شتێك نیه شایەنی ئەوه بێت خۆی بۆ بکوژێت، وه ژیان شایەنی ئەوەیه که بۆی بژین، چونکه بەردەوام شتێك دەدۆزینەوه که خۆمان به قەرزارباری بزانین .**

دەبێت بەردەوام ئەوەمان لەیاد بێت، هەرگیز فەشەل بوونی نیه، خۆ گەر هەوڵت دا کارێك ئەنجام بدەیت و سەرکەوتوو نەبوویت تیایدا ئەوا تۆ لەم کارەت فێری شتێك بوویت که هاوکاریت دەکات له ئایندەدا زیاتر بەتوانا بیت، بەم جۆرەش تۆ بەڕاستی سەرکەوتویت .

له ڕاستیدا ووتەیەك هەیه که بەدرێژایی ساڵان سودم لێ وەرگرتوه و هاوکاری کردوم ئەویش :

(سەرکەوتن دەرەنجامی ڕای ڕاسته، ڕای ڕاستیش دەرەنجامی ئەزمونه، ئەزمونیش دەرەنجامی فەشەله له دەرکردنی بڕیارەکاندا).

بەردەوامبه له هەوڵدان، گەر بەردەوام بیت له هەوڵدانت بۆ باشترکردنی ژیان و حاڵت، وه له هەڵەکانتەوه فێر ببیت، ئەوا سەردەکەویت، ئێستەش با چاوێك بخشێنینەوه بەوەدا که وامان لێ دەکات دەست پێ بکەین ....

وانەی سێیەم

ناکرێت گەشەکردنت بوەستێت.
تۆ خاوەنی بڕیارەکانی

لەرێی خوێندنەوەی ئەم کتێبەوە راستیەکت بۆ دەرکەوتوە لەوەی کە هێزێك هەیە کەفیلە بۆ گۆڕانکاری لە هەرلایەنێکی ژیانتدا کە بتەوێت، کەواتە ئەم هێزە لەکوێیە ؟ وە چۆن بەکاری دەهێنیت ؟

هەموومان دەزانین بۆ بەدەستهێنانی دەرەنجامی نوێ دەبێت رێوشوێنی نوێ بگرینە بەر، بەڵام دەبێ ئەوە بزانین هەموو رەفتارمان دەرەنجامی بڕیارێکە کە داومانە:

(هێزی بڕیاردان توانات لە گۆڕانکاریدا خەڵات دەکات).

دیسان دەیڵێمەوە : ئێمە ناتوانین بەردەوام تەحەکوم بکەین بە رووداوەکانی ژیانمانەوە، بەڵام دەتوانین تەحەکوم بکەین بەو حاڵەتانەوە کە خۆمان بڕیارمان لەسەر داوە .

دەبێت ئەوەی کە باوەڕمان پێیەتی، بیری لێ بکەینەوە و هەستی پێ بکەین.

دەبێت ئەوەمان لەیاد بێت هەر چرکەساتێك کە دەژین دانی پێدا بنێین یان نا کۆمەڵێك ڕێگەمان لەبەردەمدا دادەنێ، وە کۆمەڵێك ڕەفتاری نوێ هەیە کە پەیوەستە بەو دەرەنجامانەی کە خۆی لە بڕیارێك یان دوو بڕیاردا دەبینێتەوە، زۆربەمان ئەوەمان لەیاد چوە کە توانای هەڵبژاردنمان هەیە، وە ئەوەی چارەنوسمان دیاری دەکات بڕیارەکانمانە نەك بارودۆخی ژیانمان .

ئەو شێوە ژیانەی کە ئەمڕۆ تیایدا دەژیت دەرەنجامی بڕیارەکانتە، تۆی کە ئەمڕۆ بەکارێك هەڵدەستیت، بڕیار دەدەی کە ئەمڕۆ شتێکی نوێ فێر ببیت، یان ناتەوێت شتێك فێر ببیت، یان باوەڕ بە شتێك بهێنیت، یان بڕیار بدەیت واز لە کارێك بهێنیت، یان سوربیت لە بەدەستهێنانی ئەو شتەی کە دەتەوێت .

بڕیاردانت لەسەر ژنهێنان، یان منداڵ بوون، بڕیاردانت لەسەر جۆری خواردنت، یان جۆری خواردنەوەت، بڕیاردانت سەبارەت بەوەی واز لە جگەرەکێشان بهێنی، بڕیارت سەبارەت بە خودی خۆت و تواناکانت، هەموو ئەم شتانە و چەندانی تریش تەنها کەسێك کە دەتوانێ زاڵبێ بەسەریدا بریتیە لە (خودی خۆت)، تەنها خۆت دەتوانی تەحەکوم بە ژیانی خۆتەوە بکەیت.

خۆ گەر بەڕاستی بمانەوێت ژیانمان بگۆڕین، ئەوا دەبێت چەند بڕیارێکی نوێ بدەین سەبارەت بەو شتانەی کەسێتیمان پێناسە دەکات، هەروەها ئەو شتانەی کە دەمانەوێت پابەندبین پێیانەوە و ئەو شتانەی کە دەمانەوێت لێیان بەدور بین .

کاتێك ووشەی (بڕیار) بەکار دەهێنم مەبەستم پێی هەڵبژاردنێکی ڕاستەقینە و بەئاگایانەیە، زۆربەی خەڵکی دەڵێن : (باشە من بڕیارم داوە کێشم دابەزێنم) ئەمە دەستەواژەیەکی گشتیە نەك دیاریکراو، ئەوان تەنها شتێك دەڵێن کە پێیان باشە، بەمانایەکی تر : ئەوان دەڵێن : (دەمەوێ زیاتر ڕەشیق بم) بەڵام

بڕیاری راستەقینە کاتێک دەدرێت کە هەموو ئەو گریمانانە نەهێڵێت کە پێچەوانەی ئەو شتەیە کە بڕیارت لەسەر داوە .

ئێستە نمونەیەکی نایابت پێ دەڵێم سەبارەت بە پیاوێک کە دەرکی بە هێزی بڕیاردانی راستەقینە کردووە و پەیمانی بەخۆی داوە هەرگیز پاشگەز نەبێتەوە لە بڕیارەکەی، ئەم پیاوە ناوی (سوبر کایرو هۆندا) دامەزرێنەری کۆمپانیای (هۆندا)یە بۆ ئۆتۆمبێل، ئەم کەسە هەرگیز رێگەی بەو کێشە و رێگر و بارودۆخە ناهەموارانە نەداوە کە رێگەی لێ بگرن، لە راستیدا بڕیاریدا گەورەترین رێگری ببینێت کە دێتە رێی و تەنها وەك بەربەستێك لێی بڕوانێت لە پێشبڕکێی گەیشتن بە ئامانجەکانیدا.

لەساڵی (١٩٣٨) هۆندا قوتابیەکی هەژار بوو، خەونەکەی ئەوەبوو زنجیری بەستنەوە دروست بکات و بیفرۆشێت بە کۆمپانیای (تویوتا) هەموو رۆژێك کە دەچوو بۆ قوتابخانە ئەمە خەونی بوو، بەدرێژایی شەویش خریکی کارکردن بوو، هەرچی پارەیەکی هەبوو لەو پرۆژەیەدا خەرجی کرد، تا لەکۆتاییدا ناچار بوو ئاڵتونی خێزانەکەی خستە رەهنەوە تاکو بتوانێت بەردەوام بێت لە بەدیهێنانی خەونەکەی .

دوای چەند ساڵێك توانی ئەو شتە دروست بکات و دڵنیاش بوو لەوەی کە کۆمپانیای تویوتا لێی دەکرێت، بەڵام کاتێك بردی بۆیان لێیان نەکڕی، دوای ئەوە رۆیشتەوە بۆ قوتابخانە بۆ ئەوەی گوێ لە سوکایەتی پێکردنی مامۆستا و هاورێکانی بگرێ و پێی بڵێن چەند گێل بوویت ئەو هەموو کاتەت لە دروستکردنی ئامێرێکی میکانیکی هیچدا بەسەر برد .

وادەزانی هەستی بە دارِمـان کردبێـت ؟ نـەخێر، چـۆکی دادا ؟ نـەخێر، لەبری ئەوە دووساڵی تری بەسـەربرد لـە هەوڵدانـدا بـۆ دۆزینـەوەی باشـتر و باشترکردنی ئەو ئامێرە .

لێرەوە ئەم پیاوە چەند باوەڕێکی بنچینەیی هەبوو بۆ سەرکەوتن :

١- بڕیاری دابوو چی دەوێت.

٢- رێوشوێنی گرتەبەر .

٣- توانی تێبینی ئەوە بکات کەی سەرکەوتوە و کەی سەرنەکەوتوە .

٤- بـەردەوام بـوو لـە گـۆڕینی بەرنامەکـەی، چـونکە زۆر نـەرم بـوو لـە مامەڵەکردنی لەگەڵ شتەکان .

دوای دوو ساڵ توانی ئامێرەکەی بەرەوپێشەوە بەرێت، بەمەش کۆمپانیـای تویوتای رازی کرد کە لێی بکڕن .

کارەکەی بەرەوپێش برد بەجۆرێك کەویستی بینایەکی تایبەتی بۆ دروست بکات، بەلام لێرەشدا رێگرێکـی تـر هەیـە، ئـەو چـیمەنتۆی دەسـتناکەوێت بـۆ بیناکەی چونکە لەوکاتەدا یابـان سـەرقاڵی جـەنگی جیهـانی دوهـەم بـوو، بـۆ جارێکی تریش شتەکان وا خۆیان دەردەخست کە خەونەکەی بەرو مردن بەرن، کەسـیش نـەبوو هاوکـاری بکـات، ئێسـتە لێـت دەپرسـم وادەزانـی وازی لـە خەونەکەی هێنا ؟ بەدڵنیایـەوە نـەخێر، بڕیاریـدا کارگەکـەی دروسـت بکـات، لەبەرئەوەی چۆکدادان هەرگیز بوونی نەبووە لە هەڵبژاردنەکاندا .

کۆمەڵێك هاوڕێی کۆکردەوە (٢٤) کاتژمێر کاریان دەکـرد و چـەندین شتیان بەکارهێنا تارێگەیەکی باشیان دۆزیەوە لە دروستکردنی چیمەنتۆدا، تا لـە کۆتاییدا کارگەکەی دروست کرد و دەستی کرد بە بەرهەمهێنانی ئامێرەکەی .

(بەلام چاوەڕێ بە، زیاتریش هەیە)

چیرۆکەکە هێشتا تەواو نەبووە، لەکاتی جەنگدا ویلایەتە یەکگرتوەکان کارگەی بۆمباران کرد وزۆرینەی تیاچوو، لەبری هەستکردن بە دارِمان هەموو کارمەندەکانی کۆکردەوە و پێی ووتن خێرا بچنە دەرەوە و سەیری فرۆکەکان بکەن چونکە ئێستە دەست دەکەن بە فڕێدانەخوارەوەی بەرمیلی سوتەمەنیەکانیان، دەبێ بزانین لەکوێ فڕێی دەدەنە خوارەوە بۆ ئەوەی دەستمان بکەوێت چونکە ئەمانە مادەی سەرەکین و پێویستمانن لە کرداری دروستکردندا، ئەو مادەیەش ئەوەبوو کە لەیاباندا نەیاندەتوانی بەدەستی بهێنن .

(هۆندا بەردەوام لە هەوڵی بەگەڕخستنی ئەو شتەدابوو کە ژیان پێی دەبەخشی)

بۆجاری دوهەم کارگەکەی بەهۆی بومەلەرزەوە روخا، ناچاربوو ئامێرکانی بفرۆشێت بە کۆمپانیای تویوتا، بەلاّم خوای گەورە رێگەیەك داناخات تاکو رێگەیەکی تر نەکاتەوە، لەبەرئەوە دەبێ بەردەوام بەئاگا بین بۆ ئەوەی ئەو هەلە نوێیانە وەرگرین کە ژیان پێمان دەبەخشێت .

کاتێك جەنگ کۆتایی پێ هات، یابان لە بارگرژیەکی تەواودا بوو، بەدەست کەمی بەرهەمی سروشتیەوە دەینالاّند، بەنزین بە برێکی کەم بەسەر هاولاّتیاندا دابەش دەکرا، هەندێ کاتیش هەر دەست نەدەکەوت، هۆنداش زۆر بەنارەحەت بەنزینی دەست دەکەوت تاکو بە ئۆتۆمبێلەکەی بتوانێت کەلەوپەل و خۆراك بۆ خێزانەکەی بهێنێتەوە، لێرەوە بیری کردەوە، بڕیارێکی نوێیدا، بڕیاریدا کە نابێت ئەو حاڵە زۆر بخایەنێت، پرسیارێکی نوێی لەخۆی کرد، دەبێت چی بکەم بۆ ئەوەی خۆراك بۆ خێزانەکەم بەدی بهێنم ؟ چۆن بتوانم ئەو شتەی کە لەبەردەستمدایە بیخەمەوە گەڕ بۆ دۆزینەوەی ڕێگەیەك بۆ بەدەستهێنانی مەبەستەکەم ؟

تێبینی ئەوەی کرد ئامێرێکی بچوکی هەیە، ئەم ئامێرە بەس بوو بۆ ئیشپێکردنی ئامێری چیمەن بڕین، بیرێکی بۆ هات ئەم ئامێرە بلکێنێ بە پاسکیلێکەوە، لەم ساتەوە داهێنانی یەکەم ماتۆڕ هاتە ئاراوە، دەستی کرد بە لێخوڕینی لە ماڵەوە بۆ بازاڕ زۆر بە خێرایی هاوڕێکانی داوایان لێ کرد کە وەك ئەو ماتۆڕەیان بۆ دروست بکات، دوای ماوەیەکی کەم چەند ژمارەیەك لەم ماتۆڕانەی دروستکرد و ووردەکارگەیەکی بۆ دروست کرد، بەلام لەم حاڵەتە نائاسایەی یاباندا هۆندا چۆن دەتوانێ ئەم کارە بکات ؟

(چارەنوست لە ساتەوەختی بڕیارەکانتەوە دروست دەبێت)

انتونی روبینز

لەبری چۆکدادان، لەبری ووتەی (هیچ شتێك سودی نیە) گەیشتە بیرێکی نایاب، بڕیاریدا ووتارێك بنوسێت بۆ هەموو خاوەن دوکانی پاسکیل فرۆشەکان لە یاباندا تیایدا نوسیبووی : (من باوەڕم وایە کە دەتوانم جوڵە بخەمەوە بازاڕەکانی یابانەوە بۆ جارێکی تر) .

ئاماژەشی بەوەدابوو کە ماتۆڕەکەی بەنرخێکی کەم دەبێت و هاوکاری خەڵك دەکات لە هاتوچۆدا، لە دواییدا داوای لێ کردبوون کە سەرمایەکانیان بخەنە ئەم پرۆژەیەوە .

نزیکەی (١٨٠٠٠) هەزار کەس لە خاوەن دوکانی پاسکیلفرۆشەکان لە یاباندا ئەم ووتارەی هۆندایان پێ گەیشت، لەم ژمارەیە تەنها ٣٠٠٠ یان بڕیاریاندا کە سەرمایە لەو پرۆژەیەدا بخەنە گەڕ، لێرەوە هەستا بە دروستکردنی یەکەم وەجبە لەم ماتۆڕانە، دواتر سەرکەوتوو بوو، وانیە ؟

نەخێر ! چونکە ماتۆڕەکان زۆر گەورەو قورس بوون، کەمێکیش لە خەڵکی یابان کڕیان، بۆ جاری دوهەم تێبینی ئەو هەلانەی کرد کە تێی کەوتبوو،

لەبری چۆکدادان هەستا بە گۆڕانکاری لــە کارەکەیــدا، بڕیاریــدا پاسـکیلەکان سوکتر و بچوکتر دروست بکـات، ئەمەشــی کــرد و لــە مـاوەی تـەنها شـەو و ڕۆژێکدا جۆری دوهەمی بەرهەمهێنا کە دواتر لەسەر ئەمـە خـەلاتی ئیمبراتـۆری وەرگرت .

هەمووان لێیان دەڕوانی و بە زمانی حالێیان دەیانووت: بەڕاستی بەختێکی باشی هەیە !! .

بەلام ئایا ئەمە بەخت باشیە ؟ ڕەنگـە، گـەر (بـەخت) مانـای ئـەوە بێـت کاربکەیت بەپێی زانستێکی دروست .

ئەمڕۆش کۆمپانیای هۆندا یەکێکە لە هەرە کۆمپانیا سـەرکەوتوەکان لــە جیهاندا، نزیکەی (١٠٠٠٠٠) هەزار کارمەندی هەیە کـە کـاری بـۆ دەکـەن، هەروەها لە دوای تویوتا وە فرۆشی لە هەموو کۆمپانیاکان زیاترە .

هەموو ئەمانە بەهۆی ئەوەوە بوو کە هۆندا هەرگیز چۆکی دانەدا .

(هەرگیز ڕێگەی نەدا بارودۆخ و کێشەکان ڕێـی لێ بگـرن، وە بڕیاریـدا بەردەوام ڕێگەیەك بۆزێتەوە بۆ سەرکەوتن مادام دڵسـۆزە بـۆ ئـەو کـارەی کـە ئەنجامی دەدات).

بڕیارەکان، بڕیارەکان !

هەردوکمان دەزانین چەندین کەس لەدایك بـوون، وە خـاوەنی چـەندین تایبەتمەندین، وەك : دایك و باوك کە لە ژینگەیەکی خـۆش و ئاسـتێکی بـەرزدا پـەروەردەی دەکــەن ،خــاوەنی جەســتەیەکی تەندروســت و بــەهێزن، هــەر گرنگیپێدانێك کە بە خەیاڵی تۆدا دێت ئـەوان دەسـتیان دەکـەوێت، بـەمانا لــە هیچیان کەم نیە .

بەلاّم هەردووکمان دەزانین زۆرێك لەم کەسانە کۆتایی حالّیان بە توشبون بە قەلّەوی و دارمان، یان چەندین نەخۆشی کوشندە کۆتایی دێت.

بەهەمان شێوە ڕووبەڕوی ئەو کەسانەش دەبینەوە، یان لەبارەیانەوە دەخوێنینەوە کە بە پێچەوانەوە حالّەکەیان تێپەڕاندوە، بڕیاری ڕاستەقینە و نوێیان سەبارەت بە ژیانیان داوە و توانیویانە بیکەنە ژیانێکی پڕ لە هەولّدان و سوربوون و ئارامگری و سەرکەوتن، ئەمەش وای کردوە کە ببنە نمونە و پێشەنگ و ئێمە سودیان لێ وەرگرین .

مەبەستمان لە (بڕیاری ڕاستەقینە) چیە؟

بۆ نمونە هەندێك دەلّێن: (دەبێت چەند کیلۆیەك لە کێشم دابەزێنم) یان دەلّێن: (دەبێت بڕێك پارە کۆبکەمەوە) یان دەلّێن : (دەبێت واز لە جگەرەکێشان بهێنم) یان دەلّێن: (دەبێ کارێکی باشتر بکەم)، بەلاّم لەبری ئەمە دەتوانن بلّێن: (ئاوا و ئاوا دەکەم) .

بۆ هەموو لایەنەکانی ژیانت ئەم کارە دەبێت، بەلاّم لەگەلّ ئەوەشدا شتەکان وەك خۆیان دەمێننەوە بەبێ گۆڕان .

چونکە:

تاکە ڕێگە بۆ گۆڕانکاری لە ژیانتدا، بریتیە لە بڕیارێکی ڕاستەقینە.

گەر بڕیاردان شتێکی سانا و چالاك بێت، ئایا بۆچی زۆرکەس ئەم ڕێگەیە ناگرنە بەر، یان بەردەوام نابن لەسەری ؟

لەبەرئەوەی ئەوان نازانن بڕیاری ڕاستەقینە چیە .

دەزانی بڕیاردانیش وەك حەزەکان وایە، وەك : (حەزدەکەم واز لە جگەرەکێشان بهێنم) چونکە زۆربەمان دەمێکە بڕیاری ڕاستەقینەمان نەداوە بە ڕێژەیەك کە بیرمانچۆتەوە بڕیار بدەین !.

کاتێك بڕیارێکی ڕاستەقینە دەدەیت، ئەوا هێڵێـك دەکێشـیت، هێڵێکـی وەهمی نیە، بەڵکو هێڵێکی ڕاستەقینەیە لەسەر ئەرزی واقع، کەواتە تۆ دەزانیـت چیت دەوێت، ئەم جۆرەش لە ڕۆشنی هێزت پی دەبەخشێ بۆ ئەوەی زیاتر کـار بکەیت و ئەو دەرەنجامەش دەست بخەیت کە بەشوێنیەوەیت .

ئەو کەسانەی کە زاڵ دەبن بەسەر ڕێگریـەکان و دەیگـۆڕن بـۆ خزمـەتی ژیانێکی باشتر، ئەو کەسانە ڕۆژانە سێ بڕیاری گرنگ دەدەن :

١- تەرکیز دەخەنە سەر چی.

٢- گرنگی ئەو شتە و ماناکەی .

٣- ئەو شتانەی کە دەبێت پێی هەستن.

لێرەوە بەرەو ئەو نمونانەت دەبەم کە لای خۆم زۆر خۆشەویستن ئـەویش چیرۆکی (ایدروبرتس)ە، پیاوێکی ئاسایی بوو بەهۆی ئیفلیجیەوە لەسەر کورسی جولاو دادەنیشت، ئەم پیاوە بووە پیاوێکی سەروو ئاسایی بـەهۆی ئـەو بڕیـارەی کە دای بەوەی کە وەك کەسێکی ئاسایی مامەڵە بکـات، کاتێـك تەمـەنی (١٤)ساڵ بوو توشی ئیفلیجی بوو، ڕۆژانە ئـامێرێکی بـۆ هەناسـەدان بـەکار دەهێنـا، شەوانەش لەناو بۆریەکی پەستانی ئۆکسجیندا ڕۆژی دەکردەوە، هەستی دەکـرد کە هەموو چرکەساتێك ڕوبەڕوی مردن دەبێتەوە ، ئەمەش وایلێ کردبـوو تـەنها تەرکیزی لای ئازارەکانی بێت، بەڵام لەبری ئەوە ئـەوەی هەڵبـژارد جیاوەزیـەك لای خەڵکی دروست بکات .

دەزانی لە چ کارێکدا سەرکەوتوو بوو ؟ لە ٢٥ ساڵی کۆتایی تەمەنیـدا بڕیاری ئەوە بوو هەوڵبدات بەرامبەر جیهانێك کە چرکەبە چرکەی لـە خزمـەتی کەمئەندامـاندا بەسەر بەرێت.

خەڵکێکی زۆری فێرکرد، یەکەم کەس بوو کورسی بزوێنەری داهێنا کە لەتوانایدا هەبوو دابەزێتە شوێنی نزمەوە، هەروەها شوێنی چاوەڕوانی تایبەت بە کەمئەندامانی دروست کرد، یەکەم کەسیش بوو کە تووشی ئیفلیجی چوارپەل بوێت و لە زانکۆی کالیفۆرنیاش بڕوانامە وەربگرێت، هەروەك یەکەم کەمئەندام بوو کە توانی پۆستی بەڕێوەبەری (سەرلەنوێ ئامادەکردنەوە) لە ویلایەتی کالیفۆرنیا وەربگرێت .

زۆر بە ڕونی ئەم پیاوە ئەوەی هەڵبژارد تەرکیز بخاتە سەر شتێکی جیاواز لەو بارودۆخەی کە تیایدا دەژیا، تەرکیزی خستە سەر ڕێگەیەك کە بەهۆیەوە جیاوازیەکی دروست کرد.

کێشەی لاشەی وەك ڕێگرێك وابوو لەبەردەمیدا، ئەو بڕیارەی کە دای لەباریدا بوو ژیانی هاوشێوەکانی بگۆڕێت و بەرەو ئارامییان بەرێت، چونکە لەبارێکی زۆر توندا هەوڵیدا بۆ دروستکردنی ژینگەیەك کە تیایدا هاوکاری ئەو کەسانە بکات کە کەمئەندامن.

(ایدرۆبرتس) وەك نمونەیەکی بەهێز دادەنرێت لەسەر ئەوەی ئەو شوێنە گرنگ نیە کە لێوەی دەست پێ دەکەیت، بەڵکو ئەو بڕیارانە گرنگە کە دەتەوێت بیانگەێنیتە پایان، بڕیارەکانی لە ساتێکی بەهێزدا داو پەیمانی بەخۆیدا بیانهێنێتە دی، ئێستە ئایا دەتوانیت چ کارێك لە ژیانتدا ئەنجام بدەیت گەر بڕیارێکی راستەقینە بدەیت ؟

لەبەرئەوە ئێستە بڕیار بدە !

هەر پێشکەوتنێك کە نەوەی ئادەمی بەخۆیەوە دەیبینێت بە بڕیارێکی نوێ و راستەقینە دەستی پێ کردوە .

ئایا ئەو شتانە چین کە دواتخستون ؟ چونکە بە ئەنجامدانی هەندێك لەو شتانە ژیانت بەرەو باشتر دەچێت .

ڕەنگە ئەو شتە گۆڕینی جگەرەکێشان و خووە سلبیەکان بێت بە خوێندنەوە و وەرزشکردن، یان کاتژمێرێك پێشتر لە ڕۆژانی تر هەستیت و سەرەتای ڕۆژت بە باشترین شت دەست پێ بکەیت، یان ڕەنگە بڕیارەکەت ئەوە بێت ئیتر لۆمەی هیچ کەسێك نەکەیت، لەبری ئەوە تەرکیز بخەیتە سەر هەندێك هەڵسوکەوت و ڕێوشوێنی نوێ بۆ بەرەوپێشچون و باشترکردنی ژیانت، ئەویش بە دۆزینەوەی کارێکی نوێ بۆ ئەوەی ببینە کەسێکی بەسود، یان ڕەنگە بە خوێندن فێربوبیت و لەو ڕێیەشەوە زۆرێك ببەخشیتە خێزان و هاوڕێکانت .

کەواتە ئێستە دەبێت دوو ڕیار بدەیت و بە درێژایی زەمەنیش پابەندبیت پێیانەوە بە چاوپۆشین لەوەی کە چەندی کات دەوێت .

یەکەم :

بڕیارێکی سانا بدە : ئەویش بریتی بێت لە پەیمانێك کە بەخۆت یان بە بەرامبەری دەدەیت و دەتوانیت پابەندبیت پێوەی، بەسەلماندنی ئەو بڕیارەت و بەوپێیەش مامەڵەکردنت، بەمەش خۆت دەسەلمێنیت کە دەتوانیت بڕیاری گەورەتر بدەیت و گەشە بە توانای جێبەجێکردنی بڕیارەکانت بەبەهێزی بدەیت.

دووەم:

ئێستە بڕیارێکی تر بدە دەشزانی ئەم بڕیارەت پێویستی بە پابەندبوونی زیاتر هەیە، ئەم بڕیارەت بکەرە سەرچاوەی ئیلهام بۆ خۆت، هەردوو بڕیارەکەت لەم دوو بۆشاییەی خوارەوەدا بنوسە، خێزانەکەت و هاوڕێکانتی لێ ئاگادار بکەرەوە، خۆشی لێ ببینە و شانازی بەو پابەندبونەتەوە بکە :

ئەوو دوو بڕیارە گرنگەی کە پابەندی پێیانەوە :

١- ....

....

....

٢- ....

....

....

بڕیارەکـەت راسـتەقینە بێـت یـان ناڕاسـتەقینە ئـەوا لـەسـەر توانـات لەبارەی .... ڕاوەستاوە .

وانەی چوارەم

بناغەی بیروبۆچونەکانت دابنێ و .... دەربچۆ!

هێزێك زاڵ دەبێت بەسەر هەموو بڕیارەکانتدا، ئەم هێزەش چۆنیەتی کاریگەریە لەسەر بیروبۆچون و هەستوشعورت، لە هەموو چرکەساتێکی ژیانتەوە ئەوە دیاری دەکات کە ئەنجامی دەدەیت، هەروەها چۆنیەتی هەستکردنت بەرامبەر هەرشتێك دیاری دەکات کە لە ژیانتدا روو دەدات، ئەم هێزەش بیروباوەڕتە .

کاتێك بڕوات بە شتێکە ئەوە سەرەداوی عەقڵی خۆت دەدەیتە دەستی بە جۆری وەڵامدانەوە .

بۆ نمونە : جارێك بووە داوای شتێکت لێ کرابێت وەك ئەوەی کەسێك پێی وتبی: (دەتوانی خوێم بۆ بهێنی) تۆش بەرەو چێشتخانەکە دەڕۆیت و بیر لەوە دەکەیتەوە (نازانم خوێ لە کوێیە) زۆر شوێنی بۆ دەگەڕێیت، لە کۆتاییدا دەڵێیت (نازانم خوێ لە کوێیە)، ئەو کەسەی کە داوای خوێیەکەی کردوە بە دڵنیایەوە لەتەنیشتەوە دەوەستێت و دەڵێت: (ئەی ئەوە چیە) خوێیەکە دەدۆزێتەوە .

ئایا ئەو خوێیە بەردەوام لەو شوێنەدا بووە ؟ بەڵێ، ئەی باشە چۆن بەدیت نەکرد ؟ چونکە بڕوات وانەبوە کە خوێیەکە لەوێ بوبێت .

تەنها بەوەی باوەڕێکت هەبێت دەست دەکات بە زاڵبوون بەسەرتدا، بەوەی کە دەیبینیت و هەستی پێ دەکەیت، لە ڕاستیدا دەزانیت بیروباوەڕ دەتوانێت ڕەنگی چاوی کەسێك بگۆڕێت ؟ بەڵێ دەکرێ و دەشتوانێ بەپێی ووتەی (د.بیرن سیجل) نوسەری کتێبی (بناغەی بیروبۆچونەکانت)، چەندین کتێبی تریش باس لەم پەیوەستیەی عەقڵ و جەستە دەکەن.

زانایان چەند شتێکی سەرسوڕهێنەریان لەبارەی ئەو کەسانەوە دۆزیوەتەوەکە چەند کەسێتیەکیان هەیە : کاتێك هەندێك کەس بڕوایان وایە گۆڕاون بۆ کەسێکی تر ئەوا عەقڵیان فەرمانێك لە ووزەی تایەت بەو کەسانە وەردەگرێت، لەبەر ئەوە چاوی ئەو کەسانە لەگەڵ کەسێتیەکانیاندا دەگۆڕێت .

دەکرێت بیروباوەڕ کاریگەری لەسەر دڵیش هەبێت، ئەو کەسانەی کە بڕوایەکی تەواویان بە دیانەتە کۆنە صینیەکان هەیە، گەر کەسێك (تعویزە)یەکیان بەسەردا بخوێنێت دەمرن، ئەمەش هۆکارەکەی ئەو تەعویزەیە نیە بەڵکو هۆکارەکەی ئەوەیە فەرمان بە دڵیان دەدەن کە بەبێ لێکدانەوە لەجوڵە بکەوێت .

بڕوات وایە بیرباوەڕت کاریگەری هەبێت لەسەر ژیانت و ژیانی دەورروبەرت ؟

بەڵێ ! چونکە بیروباوەڕ شتێکی کاریگەر و زۆر بەهێزە، لەبەر ئەوە دەبێت زۆر ووریابیت لە هەڵبژاردنی ئەو شتەی باوەڕی پێ دەهێنیت، بە تایبەتی دەربارەی خودی خۆت، دەبێت ئەوەت پێ بڵێم کە بەدرێژای ئەم ساڵانە چەند بیروباوەڕێك هەبوو زۆر هاوکاریان کردم، ئەمەش هەندێك لەو بیروباوەڕانەمە:

-(هەمیشە ڕێگەیەك هەیە بۆ باشترکردنی شتەکان).

-(فەشەل نیە لە ژیاندا، مادام من شتێك فێر دەبم لەوەی ئەنجامی دەدەم، بەمەش سەرکەوتن بەدەست دەهێنم).

-(لەگەڵ هەموو ناخۆشیەکدا خۆشیەك هەیە).

-(رابردوو بەرامبەر نیە لەگەڵ ئایندەدا).

-(هەر چرکەساتێك بمەوێت دەتوانم ژیانم بگۆڕم، ئەویش بە بڕیارێکی نوێ).

ئەم بیروباوەڕەم شێوازی بیرکردنەوە و هەڵسوکەوتیشمی گۆڕی، چونکە ئەو بیروباوەڕە هاوکاری کردم لە گۆڕینی شتەکان بۆ باشتر، لەگەڵ ئەوەی چەندین ڕێگری هەیە، بەلاّم دەبێت سەرکەوتنێك دروست بکەم کە بەدرێژایی ژیانم بمێنێتەوە .

(باوەڕ: بریتیی لە بڕوابوون بە شتێك کە هێشتا نەتبینیوە، خەلاّتی ئەم باوەڕەش ئەوەیە کە ئەو شتە دەبینی کە باوەڕت پێیەتی). (اوغستین)

ئایا باوەڕهێنان بە شتێك چیە ؟

زۆرجار لەبارەی چەندشتێکەوە دەدوێین، بیرۆکەیەکی روون لەبارەی راستیەکەیەوە نیە، زۆر کەس بەجۆرێك مامەڵە لەگەڵ باوەڕدا دەکەن وەك ئەوەی شتێکی راستەقینە بێت، لەکاتێکدا تەنها هەستێکی یەقینە دەربارەی مانای ئەو شتە، گەر بلێیت باوەڕم وایە زیرەکم، راستیەکەی ئەوە دەڵێیت : **(بە دڵنیایی هەست دەکەم زیرەکم).**

هەستکردن بە دڵنیایی ڕێگەت دەدات بگەیت بەو داهاتەی هاوکاریت دەکات لە هەڵسوکەوتکردنت بە شێوەیەکی زیرەکانە و گەیشتن بەو دەرئەنجامەی

دەتەوێت، لە راستیدا زۆربەمان وەلاَمان لایە بۆ زۆرێك لە شتەكان، بەلاَم بەلایەنی كەمەوە لە رێی دەورووبەرەوە ئەو وەلاَمەمان دەست دەكەوێت .

زۆربەی كاتیش بە نەبوونی باوەڕێك، یان بە نەبوونی دلّنیایی دەسەوسان دەبین لە بەكارهێنانی ئەو هێزەی لە ناخماندایە .

رێیەكی ساناش هەیە بۆ تێگەیشتن لە بیروباوەڕ ئەویش: (بیرۆكە)یە، زۆر شت هەیە بیری لێ دەكەینەوە و بڕواشمان پێی نیە، بۆ نمونە : باسەیری بیرۆكەیەك بكەین، تۆ كەسێكت خۆش دەوێت، چركەیەك بوەستەو بەخۆت بلّێ : من كەسێكی خۆشویستراوم .

ئێستە گەر (من كەسێكی خۆشویستراوم) بیرۆكەیەك بێت یان باوەڕ ئەوە پێشدەكەوێت و بەرەو ئاراستەی دلّنیایی دەچێت بەوەی هەست بەم دێڕە دەكەیت وەك ئەوەی دەیلێیت، خۆگەر بیر لەوە بكەیتەوە بلّێیت (واهەست ناكەم كەسێكی خۆشویستراو بم) ئەوا ئەوەی كە ووتوتە ئەمەیە :بە دلّنیاییەوە هەستناكەم كەسێكی خۆشویستراو بم.

ئایا چۆن بیرۆكە دەكەینە بیروباوەڕ؟

ئێستە با شێوازێكی لەبارت پێشكەش بكەم بۆ باسی ئەم كردارە، گەر بتوانیت بیر لەوە بكەیتەوە مێزێكت لەبەردەمدایە بە دوو قاچەوە، ئەوا وێنەیەكی باشت دەبێت لەبارەی ئەوەی كە بیرۆكە وەك بیروباوەڕ دامەزراو نیە، چونكە مێز بەبێ قاچ ناتوانێت بوەستێت .

بەلاَم لەلایەكی ترەوە بیروباوەڕ وەك ئەو مێزە وایە كە بەتەواوی قاچەكانیەوە لە شوێنی خۆیدا دانراوە، گەر بەڕاستی تۆ باوەڕت وایە تۆ (كەسێكی خۆشویستراوی) ئایا چۆن زانیوتە خۆشویستراوی لەلایەن

دەورروبەرەوە ؟ ئایا راستیەکەی ئەوە نیە کە هەندێك سەرچاوەت هەیە پاڵپشتی ئەم بیرۆکەیەتە ؟ بەمانایەکی تر، ئایا هەندێك ئەزمونت نیە پاڵپشتی ئەم بیرۆکەیەت بکات ؟

ئەمە ئەو قاچانەیە وادەکات مێزەکەت دامەزراو بێت، ئەمەش بیروباوەڕی دڵنیاییە .

ئایا ئەو ئەزمونانە چیە بەسەرتا تێپەڕیوە و وای لێ کردویت هەستی دڵنیاییت لا دروست بێت بەوەی کە کەسێکی خۆشویستراویت لەلایەن دەوروبەرەوە ؟

رەنگە کەسێك پێی راگەیاندبیت کە زۆر خۆشی دەوێت، یان رۆژانە بەکارێك هەڵدەستیت کە وا لە بەرامبەر دەکات هەست بە ئارامی و ئاسودەیی و هیوا بکات کاتێك لەلای تۆ دەبێت، یان رەنگە هەستوشعوری باشت هەبێت بەرامبەر دەوروبەر، هەستکردنیش بە خۆشەویستی مانای وایە تۆ پڕیت لە خۆشەویستی بەرامبەر بە دەوروبەر، بەڵام دەزانیت هەموو ئەم ئەزمونانە هیچ مانایەکی نیە تا نەیخەیتە کارەوە بۆ پاڵپشتی ئەو بیرۆکەیەی خۆشت دەوێت، تەنها بەگەڕخستنی ئەم کارە وات لێ دەکات هەست بە جێگیری و دڵنیایی بکەیت بەرامبەر ئەو بیرۆکەیە، بەم جۆرەش بڕوای پێ دەهێنیت چونکە بیرۆکەکەت جێگیرە، ئێستە ئەم بیرۆکەیە بۆتە بیروباوەڕێکی دامەزراو.

تەنها بەوەی کە تێبگەیت بیروباوەڕ وەك مێزێك وایە، دەتوانی دەست بکەیت بە بینینی شێوازی دروست بوّی، وە ئەو ئاماژانە بەدەست بهێنی بۆ چۆنیەتی گۆڕینی، هەروەها لەگەڵ ئەم بارەشدا زۆر گرنگە تێبینی ئەوە بکەیت دەتوانیت بیروباوەڕت بگۆڕیت دەربارەی هەر شتێك تەنها بەوەی قاچی تەواو بدۆزیتەوە بۆ جێگیر کردنی مێزەکەت .

ئایا ئـەوە بەڕاسـت دەزانـی لـە هـەموو بارەکانـدا ئـەزموون یـان سەرچاوەیەکت هەیە بۆ پاڵپشتی بیرۆکەکەت بەوەی لە بناغەوە خـەڵك باشـن، گەر تۆ گرنگیان پێ بدەیت و بەباشی مامەڵەیان لەگەڵدا بکەیت، ئەوا ئـەوانیش حەزیان بە هاوکاری کردنە ؟

پرسیارە گرنگەکان ئەوەیە ؟ کام لەمانە ڕاستیە ؟ هەربیروباوەڕێك بڕیاری لەسەر بدەیت ئەوا هەڵبژاردەی خۆتە، خاڵی گرنگ لێرەدایـە، ئـەویش بڕیـاری هەر بیروباوەڕێك بدەیت خۆت هەڵت بژاردوە و دەزانیت کامـەیان هێـزت پـێ دەبەخشێت و کامیشیان توانات لێ دەسەنێتەوە .

بیروباوەڕ سەرچاوەیەکی گەورەی هێزە، دەتوانیت ئەو شـتە هەڵبـژێریت دەربارەی خۆت کە دەتەوێت و بڕواشی پـێ بهێنـی، لـەم بڕواهێنانـەش جـۆری مامەڵەت دیاری دەکات کە دەیگریتە بەر .

گرنگیەکەشی ئەوەیە ئەو بیروباوەڕە هەڵبژێریت کە پاڵپشتیت دەکـات و هێز و هیوات دەداتێ .

کەواتە ئەو سێ بیروباوەڕە چیە کە ئێستە پێویستتە ؟

ئایا پێویستت بەوەیە بیروباوەڕت وابێت متمانەت بـەخۆت هەیـە لـەکاتی چاوپێکەوتندا بۆ کار؟

هێزت هەبێت بۆ وازهێنان لە پەیوەندیەکی بێسـود ؟ یـان گرنگیـدان بـە شتێك لەپێناو بەدەستهێنانی پەیوەندیەکی باش ؟ لە ئێستەدا یەك بیروباوەڕ بنوسـە کە پێویستە بەدەستی بهێنی :

دەبێت باوەڕ بهێنکم بەوەی کە من :

زۆرجــار پــێم دەڵــێن : (تــۆنی) جارێــك بــڕوام بــە شــتێك هێنــا بــەڵام سەرکەوتوو نەبووم، منیش بەلامەوە سەیر بوو، ئایـا چـۆن دەزانـن سـەرکەوتوو نەبوون ؟

ڕەنگە دەبوایە زیاتر کاتیان ببەخشن.

واباشترە ئەو کەسانە سـود لـە چـیرۆکێکی هینـدی تەمـەن هـەزار سـاڵ وەرگرن :

(ڕەنگە)

جوتیارێـك هـەبوو تـەنها یـەك ئەسـپی هـەبوو بـۆ کێڵانـی زەویەکـەی، ئەسپەکەش لێی هەڵهات، دراوسێکانی پێیان ووت : بەداخەوە بەڕاستی خەمێکی گەورەیە بۆت .

جوتیارەکە ووتی : ڕەنگە .

بۆ رۆژی دوایی ئەسپەکە بە خۆی و ئەسپێکی ترەوە هاتەوە، دراوسێکانی ووتیان : شتێکی نایابە .

جوتیارەکە ووتی : ڕەنگە .

کوڕی جوتیارەکـە ویسـتی دوو ئەسـپەکە رابهێنـێ بـەڵام لـەم کارەیـدا قاچێکی شکا، دراوسێکانی ووتیان: ئۆی بەڕاستی شتێکی ناخۆشە.

جوتیارەکە ووتی : ڕەنگە .

بۆ رۆژی دواتر نێردراوی هێزە چەکدارەکان هات بـۆ لادێکـەیان تـاکو هەموو پیاوەکان بەرێت بۆ جەنگ بەڵام کوڕی جوتیارەکەیان نەبرد چونکە قاچی شکابوو، دراوسێکانی ووتیان : بەڕاستی بەختێکی باشە .

بەبڕوای تۆ وەڵامی جوتیارەکە چی بوبێت ؟ ئایا بەڵێ بوبێت ؟ (ڕەنگە!).

چیرۆکەکە بەم شێوەیە بەردەوام بوو، ئەمەش حاڵی ژیانە، گەر بڕوا بەشتێك بهێنیت و سەرکەوتوو نەبویت، ڕەنگە زۆر زوو بڕیارت بەسەردا دابێت، کاتێك بڕوات وایە لە گرفت دایت، ڕەنگە لە گرفتێکی ڕاستەقینەدا نەبیت، ڕەنگە بارێکی کاتی بێت و هیچی تر .

ئەوەت لەیاد بێت :

توانات لە بڕیارداندا بەشێوەیەکی ژیرانە وەستاوە لەسەر ئەو گریمانانەی کە پیشبینیان دەکەیت لە ....

وانەی پێنجەم

ئەوەی پێشبینی دەکەیت بەدەستی دەهێنیت..

زۆر کەس دەیانەوێت شێوازی هەستکردنیان بگۆڕن بەڵام نازانن چۆن ئەنجامی بدەن، خێراترین ڕێگەش بۆ گۆڕینی جۆری هەستکردنت بەرامبەر هەر شتێك ئەوەیە کە ئەو شتە بگۆڕیت کە تەرکیزت خستۆتە سەر .

ئێستە گەر ویستت هەست بە ناخۆشی بکەیت، شتێکی زۆر ئاسانە، وانیە؟

ئەوەی لەسەرتە بیر لە روداوێکی ناخۆش بکەیتەوە کە رویداوە لە ژیانتدا و هەموو تەرکیزی بخەرە سەر، گەر بۆ ماوەیەکی درێژ بیری لێ بکەیتەوە، دەبینیت بۆ جاری دوهەمیش ئەو هەستە ناخۆشەت لا دروست دەبێتەوە .

بەڕاستی شتێکی گاڵتەجاڕیە ! ئایا دەکرێت بۆ چەند جارێك سەیری فلمێکی ناخۆش بکەیت ؟ بەدڵنیاییەوە نەخێر، کەواتە بۆچی بە ژیریت گەشت بەناو شتانێکدا دەکەیت کە بێزارت دەکات ؟ ئەم ئەزمونە ئەوەت بۆ روون دەکاتەوە چەند ئاسانە والەخۆت بکەیت هەستی ناخۆشت هەبێت، تەنها بە ترکیز خستنە سەر شتێکی دیاریکراو کارێکی گرنگە بۆت، گەر ئەو شتە کارێکی

قورسیش بێت ئـەوەی لەسـەرتە ئەوەیـە کـە تـەرکیز بخەیتـە سـەر ئـەو کـارەی دەتوانیت پێی هەستیت وە ئەوەی دەتوانیت بالآدەست بیت بەسەریدا .

ئێستە گـەر دەتـەوێت هەسـتێکی باشـت هـەبێت، ئـەوا زۆر بەئاسـانی دەتوانیت، وانیە؟

دەتوانیت تەرکیز بخەیتە سـەر شـتێك کـە بەختـەوەرت دەکـات، شـتێك هەستێکی خۆشت بۆ دەهێنێت بەرامبەر خودی خۆت و خێزان و هاوڕێیانت، وە دەتوانیت بەتوندی تەرکیز بخەیتە سـەر ئاینـدەت و ئـەوەی کـە لـەو ئایندەیـەدا خەونی پێوە دەبینی، ئەوەی وات لیّ دەکات پێش ئەوەی روو بدات هەسـت بـە حەماسەت بکەیت، ئەوەی هێزت پیّ دەبەخشێت و خێرات دەکات لە گەیشـتن بە بەدیهێنانی خەونەکانت .

ئێستە با نمونەیەکی ئاسان بهێنینەوە :

وای دابنیّ چوی بۆ ئاهەنگێك، کامێرایەکی ڤیدیۆت پێیە، بەدرێژایی ئـەو شەوە چاوی کامێراکەت لەسەر ئەو ژن و پیاوە بوو کە شەڕیان دەکرد، رەنگـە لەبەر ئەوەی تۆ تەرکیزت خستۆتە سەر، تۆش بەهەمان شێوەی ئەوان هەست بـە تورەیی دەکەیت، جا لـەبەرئەوەی تەرکیزت لای شەڕەکەیانە ئەوا رەنگە بلێیت : چەند بەدبەختن، یان چەند ئاهەنگێکی ناخۆشە .

ئایا چۆن دەبوو گەر تەرکیزت بخستایەتە سەر ئەو کۆمەڵەی پێدەکەنین و نوکتەیان دەگێڕایەوەو خۆشیان لەو ئاهەنگە دەبینی، لەم حاڵەیاندا گەر کەسێك لێت بپرسێت: (ئاهەنگەکە چۆن بـوو) تـۆ دەڵێـت : (ئاهـەنگێکی زۆر خـۆش بوو)، خاڵی سەرەکیش لێرەدا زۆر ئاسانە : چەند شت هەیـە دەکرێـت خـەڵك تێبینی بکات، بـەلآم زۆرینـەی خـەڵکی تـەرکیزیان لەسـەر شـتە ناخۆشـەکانە، وەتەرکیزیان لەسەر ئەو شتانەیە کە ناتوانن زاڵ بن بەسەریدا.

(پێویستە تەرکیز بخەیتە سەر ئاراستەیەکی دروست).

ئایا دەتوانیت لەوە بگەیت بۆچی تەرکیز ئەوەندە شتێکی گرنگە؟

تەرکیز بالادەستە بەسەر ئەو شێوازەی دنیای پێ دەبینیت، بەسەر ئەو کارەی کە دەیکەیت بە تەرکیز دەتوانیت ژیانت رزگار بکەیت.

ئۆتۆمبێلی پێشبڕکێ خۆشترین شتە لەلام، هەمیشە ئەو وانەیەم لەیادە کە مامۆستای شۆفێری فێری کردم .

دەیووت : ئەوەی گرنگە لەیادت بێت **(چۆنیەتی توانای دەرچونە لە خلیسکان).**

ئەمەش دێڕێکی گونجاوە بۆ ژیان، وانیە ؟

زۆرجار دەکەوینە خلیسکاتێکەوە و واهەست دەکەین دەسەلاتمان لەدەست داوە .

زۆرینەی خەلك کاتێك کە دەیانەوێ لە لێژاییەکەوە بێنە خوارەوە تەنها تەرکیزیان لەسەر کەوتنە، لەبری ئەوەی تەرکیزیان لەسەر ئەو شوێنە بێت کە بۆی دەچن.

دلنیام لەوەی زۆرت بیستوە لەو کەسانەی کە ئۆتۆمبێل لێدەخوڕن لە پێشبڕکێدا، لەپڕدا هاوسەنگی لەدەست دەدەن، بۆ چەند میلێك دەڕۆن بەلام ئەوەی لەپێشیانەوە دەیبینن تەنها عەمودێکە، بەهەرشێوەیەك بێت خۆیانی پێدا دەدەن، هۆکارەکەشی ئەوەیە کاتێك خەلکی هاوسەنگی لەدەست دەدەن هەموو تەرکیزیان ئاراستەی ئەو شتە دەکەن کە دەیانەوێت لێی بەدووربن ، لەکۆتایشدا ئەو شتە ڕوو دەدات کە لێی دەترسان ! راستیەکەش ئەوەیە کە :

(هەرشتێك تەرکیزی بخەیتە سەر بەرەو ئەوە دەچیت) .

مامۆستاکەم ووتی: ڕاهێنانەکەمان لەسەر ئۆتۆمبێلێکی تایبەت بە ڕاهێنانی لێژیە، لێرەشەوە ئامێری کۆمپیوتەرم لەبەردەستدایە، کاتی گونجاو بەدوگمەیەك تایەی ئۆتۆمبێلەکە بەرز دەکەمەوە بەمەش هاوسەنگی لەدەست دەدات، کاتێك خزا تەنها تەرکیز بخەرە سەر ئەو شوێنەی کە دەتەوێت بۆی بچیت .

منیش ووتم : هیچ کێشە نیە تێگەیشتم .

کاتێك چوینە سەر ڕێگەکە بەردێژایی کات من هاوارم دەکرد، لەپڕێکیشدا مامۆستاکەم پەنجەی نا بە دوگمەکەدا و تایەی سەیارەکە بەرزبوەوە و هاوسەنگی لەدەستدا، بەبڕوای تۆ چاوم بڕیە چی ؟ بەڵێ بەدڵنیاییەوە زۆر ڕاستە، چاوم بڕیە شوراکە ! چەند چرکەی کۆتایی دەڵەرزیم چونکە دەمزانی خۆم دەدەم بە شوراکەدا، بەڵام مامۆستاکەم بەتوندی سەری گرتم و بەرەولای چەپ وەری گێڕا، بۆ ئەوەی ناچارم سەیری ئەو ئاراستەیە بکەم کە پێویستە بۆی بچم، بەردەوام دەخزاین، دەشمزانی خۆمان دەدەین بە شتێکدا ،بەڵام ناچارکرام چاوم بەرەو ئاراستەیەکی تر بەرم، بەدڵنیاییەوە کاتێك تەرکیزم خستە سەر ئەو ئاراستەیە تەنها ئەوەندەم توانی تایەی ئۆتۆمبێلەکە بەرەو ئەو شوێنە پێچ پێ بکەمەوە، لەکۆتا چرکەدا وەستام و هاتینە دەرەوە لە سەیارەکە، ئیتر بزانە چەندە ئاسودە بووم لەو کاتەدا !

ئەو شتەی بەسودە و بیزانیت ئەوەیە : کاتێك تەرکیزت دەگۆڕیت زۆربەی کات بەخێرایی ئاراستەت ناگۆڕیت، ئایا وانازانیت ئەمە پەیکەڵ ببێت بەسەر هەندێك لە بوارەکانی ژیانماندا ؟.

زۆرجار ماوەیەك هەیە لەنێوان گەڕانەوە و ئاڕاستەکردنی تەرکیزت و کاتی ئەوەی ئەزمونەکەت بەرەو تەرکیزت دەبات، ئەمەش هۆکارە بۆ ئەوەی

دەست بکەیت بە تەرکیز خستنە سەر ئەو شتەی دەتەوێت زۆر بەخێرای و چاوەڕێی زیاتر نەبێت تا کێشەکە چارەسەر بکەیت.

بەڵام ئێستە با بگەڕێینەوە سەر چیرۆکەکەمان، ئایا وانەیەك فێربویت یان نا ؟ زۆربەباشی نا، بۆ جاری دووەم خۆم بینیەوە بەرەو شوراکە دەچومەوە، مامۆستاکەم ناچاربوو بەدەنگی بەرز بیرم بهێنێتەوە کە پێویستە سەیری ئامانجەکەم بکەم، بۆ جاری سێهەم، لەسەرو هەموو ئەمانەوە خۆم رووم وەرگێڕا و دڵنیابووم لەوەی ئەمە چارەسەرە، لە راستیشدا ئەوە روویدا کە پێشبینیم کرد، ئێستەش کاتێك روبەڕوی لێژیەك دەبمەوە، سەرەم بەرەو ئەو ئاراستەیە دەبەم کە دەمەوێت، پاشان تایەی ئۆتۆمبێلەکەم وەردەگێڕم بەمەش ئۆتۆمبێلەکە بەرەو ئەو ئاراستەیە دەڕوات، بەڵام ئایا ئەمە گرەنتی سەرکەوتنمە بە بەردەوامی لە ڕێی باڵادەستبونم بەسەر تەرکیزمدا ؟ نەخێر، بەڵام ئایا هەلی سەرکەوتنم زیاتر دەبێت؟ بەدڵنیایەوە بەڵێ !

ئەم بارە لای تۆ چۆنە ؟ چونکە هەردوکمان دەبێت لەوە دڵنیابین تەرکیز بخەینە سەر چارەسەر کاتێك کە روبەڕوی کێشە دەبینەوە، بەو مانایەی: (**تەرکیز بخەینە سەر ئەوەی دەمانەوێت، لەبری ئەوەی تەرکیز بخەینە سەر ئەو شتەی دەمانترسێنێت**).

(هەرشتێك بە چڕی بیری لێ بکەیتەوە لە ژیانتدا روو دەدات).

گۆڕینی تەرکیز، گرتنەبەری بڕیار، گۆڕینی بیروباوەڕ، ئایا هەموو ئەمانە لە شەووڕۆژێکدا روودەدات ؟ بەدڵنیایەوە نەخێر ، بۆ جاری دووەم دەیلێمەوە، ئەمەش وەکو دروستبوونی ماسولکە وایە، چونکە ماسولکەکانت وەك کەسێتی کارتۆنەکان لەپڕدا دروست نابن ! هەموو شتێك هەنگاو بەهەنگاو دروست دەبێت، بەڵام من دڵنیات دەکەمەوە:

(کەمێك گۆڕانکاری لە تەرکیزدا دەبێتە مایەی زۆرێك گۆڕانکاری لە واقعدا).

ئێستە با فێری یەکێك لە بەهێزترین ڕێگەکانی گۆڕینی تـەرکیزت بکـەم، ئەمەش شتێکە من رۆژانە بەکاری دەهێنم لەوکاتەوەی کە بڕیارم داوە خەونەکانم بۆ بهێنێتە دی ....

وانەی شەشەم

لە پرسیارەکەتدا وەڵام حەشاردراوە..

باشترین ڕێگە بۆ باڵادەستبوون بەسەر تەرکیزتدا خۆی لە بەهێزی پرسیارەکانتدا حەشارداوە .

دەزانیت ئاراستەکردنی پرسیاری دروست دەتوانێت ژیانت رزگار بکات؟

ژیانی (ستانیسلافیسکی لیتش)ی رزگار کرد، شەوێکیان نازیەکان هەڵیان کوتایە سەر ماڵەکەی و بەرەو زیندانیان بردن، پاشان لەبەرچاوی خۆیدا خێزانەکەیان کوشت .

کاری کرد، لەگەڵ ئەوەی بەدەست لاوازی و خەفەت و برسێتیەوە دەینالاند، لەسەرەتای رۆژەوە تاکو ئێوارە لەگەڵ زیندانیەکانی تردا کاری دەکرد لە گرتوخانەکەدا، ئایا دەکرێت کەسێك لەناو ئەم هەموو نەهامەتی و ناهەمواریەدا بژی ؟

بەهەرڕێگەیەك بێت لە ژیاندا مایەوە، رۆژێکیان چاوی کردەوە و سەیری ئەو دێوەزمەیەی دەورووبەری کرد و بڕیاریدا هەڵبێت، لەمەش گرنگتر ئەوەبوو کە زۆر کەس هەوڵی دابوو سەرکەوتوو نەبوو لەو کارەدا، بەڵام ئەم دڵنیابوو لەوەی کە ڕێگەیەك دەدۆزێتەوە بۆ هەڵهاتنی .

لێرەوە کرۆکی تەرکیزی گۆڕی و لەبری ئەوەی بپرسێت چۆن رزگارم بێت ووتی : چۆن هەڵبێم لەم شوێنە ناخۆشە ؟ چەندین جار ئەم وەلآمەی دەدرایەوە (گێل مەبە لێرە هیچ رێگەیەك نیە بۆ هەڵهاتن، لەرێی ئەم پرسیارەشتەوە تەنها خۆت ئازار دەدەیت) بەلآم ئەم وەلآمەی پێ قبوڵ نەبوو، بەردەوام بوو لە پرسیارکردن(چۆن دەتوانم ئەم کارە ئەنجام بدەم ؟ دەبێت رێگەیەك هەبێت، چۆن دەتوانم لێرە دەرباز بم ؟).

رۆژێکیان وەلآمی دەستکەوت، بۆنێکی ناخۆش هات بەسەریدا، ئەو بۆنەش بۆنی ئەو لاشانە بوو کە چەند پێیەك لە شوێنی کارەکەیەوە فرێ درابوونە پشتی ئۆتۆمبێلێکی بارهەڵگرەوە، لەبری ئەوەی تەرکیز بخاتە سەر ئەو پرسیارەی : چۆن ئەم کەسانە رێگە بەخۆیان دەدەن ئەم تاوانە پیسە ئەنجام بدەن ؟ لەخۆی پرسی : چۆن دەتوانم ئەم هەلە بقۆزمەوە و بەکاری بهێنم بۆ دەربازبونم ؟

کاتێك رۆژ ئاوا بوو کرێکارەکان گەڕانەوە شوێنی خۆیان، بەلآم (لیتش) پۆشاکەکانی دانا و چووە ناو تەرمی مردوەکانەوە، لەم کاتەشدا کەس نەیبینی، خۆیی کردە مردوو،، چاوەڕوانی کرد، لەناو بۆنێکی ناخۆشدا بوو، قورسایی لاشەکانیش تەنگیان پی هەڵچنی بوو، لەپڕدا گوێی لەدەنگی سەیارەکە بوو کەوتە رێ، دوای ماوەیەك رێکردن لە شوێنێکدا وەستا و لاشەکانی هەڵرشتە ناو گۆڕێکی کراوەوە، چاوەڕێی کرد تا دڵنیا بوو لەوەی کە کەسی لە دەور نەماوە، دوای ئەوە بە رووتی بۆ ماوەی ٢٥ میل رایکرد بەرەو رێگەی ئازادی ! ئایا ئەو گۆڕانە چیە کە لەنێوان قەدەری (لیتش) و قەدەری ئەو هەزاران گرتوەدا هەیە کە لەو گرتوخانەیەدا گیانیان لەدەست دا ؟ روونە کە چەندین هۆکار هەیە، بەلآم تەنها یەك جیاوازی هەبوو ئەویش پرسیارێکی جیاوازی دەکرد، بۆ چەندین

جار پرسیاری دەکردەوە، پێشبینی ئەوەشی دەکرد وەڵامی پرسیارەکەی بدرێتەوە .

ئەمە پرسیارێکی باشە!

بەدرێژایی ڕۆژ ئێمە چەندین پرسیار لەخۆمان دەکەین، ئەم پرسیارانەشمان تەحەکوم بەئاستی تەرکیزمانەوە دەکات، لەگەڵ شێوازی بیرکردنەوەمان و چۆنیەتی هەستکردنمان .

ئاراستەکردنی پرسیاری دروست یەکێك لە هۆکارە گەورەکان بوو کە ژیانمی بەرەو سەرکەوتن گۆڕی، لەم شێوازی پرسیارکردنانە وەستام : (بۆچی ژیان هێندە زاڵمە) (بۆچی پلانەکانم بێ سودن) لەبری ئەمانە دەستم کرد بەو پرسیارانەی وەڵامی بەسودم پێ دەبەخشن.

(پرسیار بکە وەڵام دەدرێتەوە، سوربە بەدەستی دەهێنی، لەدەرگاکان بدە بەڕوتدا دەکرێنەوە).

ئایا پرسیارت داناوە بۆ چارەسەری کێشەکانت ؟

ئەم پرسیارانە لەکاتی کێشەدا هاوکاریم دەکات بەشوێن چارەسەردا بگەڕێم و بیدۆزمەوە :

❁ پرسیارەکانی تایبەت بە چارەسەرکردنی کێشە:

١- ئەو شتە باشە چیە سەبارەت بە کێشەکە ؟

٢- ئایا ئەو شتە چیە کە پێویستی بە هەوڵی زیاتری من هەیە ؟

٣- ئایا دەبێت چی بکەم بۆ ئەوەی ژیانم واڵێ بکەم وەك ئەوە بێت کە دەمەوێت؟

٤- ئایا دەبێت چی نەکەم بۆ ئەوەی وەك ئەوە بێت کە دەمەوێت ؟

٥- ئایا چۆن دەتوانم خۆشی لەم حاڵە وەرگرم، لەکاتێکدا کارێـك ئـەنجام دەدەم بۆ ئەوەی وەك ئەوەی لێ بێت کە دەمەوێت ؟

چەند پرسیارێکی هاندەرانە بۆ بەیانیان:

١- ئایا ئێستە بە چ شتێکی ژیانم بەختەوەرم ؟ وە چۆن بەدەستی بهێنم وە کاریگەری چیە لەسەرم ؟

٢- ئایا ئێستە چ شتێکی ژیانم حەماسەتم بەرز دەکاتەوە ؟ وە چۆن بیدۆزمەوە و کاریگەریشی چۆن دەبێت لەسەرم؟

٣- ئایا ئێستە شانازی بە چ شتێکی ژیانمەوە دەکەم ؟ وە چۆن ئەو شتانە بەدەست بهێنم کە شانازیان پێوە دەکەم ؟ وە کاریگەری ئەوە چۆن دەبێت لەسەرم ؟

٤- ئایا ئێستە لە چ شتێکی ژیانم سوپاسگوزارم ؟ وە چ شتێك وام لێ دەکات سوپاسگوزاربم ؟ وە چۆن وام لێ دەکات بەم جۆرە هەست بکەم ؟

٥- ئایا ئێستە لە چ شتێکی ژیانم خۆشی دەبینم ؟ چۆن بیدۆزمەوە ؟ وە چۆن دەتوانێت وام لێ بکات بەم جۆرە هەست بکەم ؟

٦- ئایا ئێستە بە چ شتێکی ژیانمەوە پابەندم ؟ وە ئەو شتانە چین کە پاڵنەرمن بۆ ئەو پابەندبونەم ؟ وە ئایا چۆن کاریگەری ئیجابی دەبێت لەسەرم ؟

٧- کێم خۆش دەوێت ؟ وە کێ منی خۆش دەوێت ؟ وە ئەو سیفەتانە چیە وام لێ دەکات کەسێکی خۆشویستراو بم ؟ وە ئایا لەکاتی بەدەستهێنانی ئەم شتەشدا هەستم چۆن دەبێت ؟.

گـەر هـەر پرسـیارێکت بـەلاوە قـورس بـوو، ئـەوا دەتوانیـت ووشـەی (دەکرێت) بەکار بهێنیت، بۆ نمونە : (ئایا دەکرێـت ئێسـتە بـە چ شـتێك زیـاتر بەختەوەر بم لـە ژیاندا ؟).

هەروەها من رۆژانە کاتێك بەئاگا دێمـەوە کۆمـەڵێك پرسـیار ئاڕاستەی خودی خۆم دەکەم، هەروەها شەوانەش پێش خەوتن کۆمەڵێك پرسیار ئاڕاستەی خۆم دەکەم، ئەمەش وام لێ دەکات بەدرێژایی شەو هەستێکی باشم هەبێت، وە بە رۆژیش وام لێ دەکات بە وورەیەکی بەرزەوە کۆتایی بە رۆژم بهێنم.

❁ چەند پرسیارێکی هاندەرانە بۆ ئێواران :

١- ئایا ئەمڕۆ چیم بەخشیوە ؟ وە ئایا چیم ئەنجام داوە بـۆ ئـەوەی ئـەمڕۆ ببمـە کەسێکی بەخشندە ؟

٢- ئایا ئەمڕۆ فێری چی بووم ؟

٣- ئایا چۆن ئەمڕۆ بخەمە سەر ژیانم ؟ وە چـۆن سـودی لێ وەرگـرم و بیخەمـە گەنجینەی ئایندەمەوە ؟

ئەم پرسیارانە کەشتی ڕزگارکاری ژیانی من بـوون، وە هاوکـاری تـۆش دەکات بۆ گۆڕینی تەرکیزت، لـەگەڵ گۆڕینی ژیانت بۆ باشتر .

بەروبوومی پرسیارە گەورەکان :

تەنها بە فێربونی پرسیارکردنێك کە هێزت پێ ببەخشێ، ئەوە تۆ نەك تەنها هاوکاری خۆت دەکەیت، بەڵکو هاوکاری دەوروبەریشت دەکەیت، رۆژێك لـە شـاری (نیویـۆرك) چـاوم کـەوت بـە هاوڕێیـەکم، ئـەم هاوڕێیـەم پـارێزەرێکی

بەناوبانگ بوو، زۆر سەرسام بووم بەو سەرکەوتنەی کە لە کارەکەیدا بەدەستی هێنابوو وەلەو ئەزموونەی کەبەدەستی هێنابوو لەوکاتەوەی کە لاوێکی تازەپێگەیشتوو بوو، بەلاَم لەم کاتەدا بەدەست خەمێکی گەورەوە دەینالاَند کەبەبڕوای خۆی وابوو، ئەویش جیابونەوەی بوو لە هاوبەشی کارەکەی، ئەمیش بەدەست بەندی و گرانی خەرجیەوە دەینالاَند بەبێ ئەوەی ئاڕاستە بکرێت بۆ باشکردنی ئەم حاڵەی .

ئەوەم بیرهاتەوە کە تەرکیزی ئەم مانایەی لا دروست کردوە .

لەهەر هەڵوێستێکدا بیت، دەتوانیت تەرکیز بخەیتە سەر ئەو شتەی هەستی ئیجابیت لەلا دروست دەکات، یان تەرکیز بخەیتە سەر ئەو شتەی هەستی سلبیت لا دروست دەکات، لەو شتەی بەشوێنیدا دەگەڕێیت هەرچیەك بێت دەیدۆزیتەوە .

کێشەکەش لەوەدابوو کە پرسیاری هەڵەی لەخۆی دەکرد :

ئایا هاوبەشەکەم چۆن توانی بەم شێوەیە وازم لێ بهێنێ ؟

ئایا گرنگی بە هیچ نادات ؟ ئایا هەستی بەوە نەدەکرد ئاوا ژیانم لێ تێك دەدات ؟

ئایا نەیدەزانی کە من ناتوانم وازی لێ بهێنم ؟

باشە چۆن بۆ بەشدارەکانم روون بکەمەوە کە ئیتر لەوە زیاتر ناتوانم لە بازاڕی کاردا بمێنمەوە ؟

بەم هەموو پرسیارانە وای دەبینی کە بەڕاستی ژیانی تیاچوە .

چەند ڕێگەیەك هەبوو لای من کە دەمتوانی هاوکاری بکەم، بڕیارمدا لە ڕێگەی پرسیارەوە هاوکاری بکەم بۆیە چەند پرسیارێکم لێ کرد : سەرەتا پرسیاری بەیانیانم لێ کرد، دواتر پرسیاری چارەسەرکردنی کێشە .

لەسەرەتاوە لێم پرسی : بەچی بەختەوەر دەبیت ؟ لەگەڵ ئەوەی کە دەمزانی شتێکی نالەبارە و زیاد لە پێویست گەشینی پێوە دیارە، بەلاّم بەڕاستی ئایا بەچی بەختەوەر دەبیت ؟ وەلاّمی یەکەمی ئەوە بوو (هیچ شتێك) .

لەبەر ئەوە ووتم : باشە ئێستە گەر بتەوێت بەچی بەختەوەر دەبیت ؟

چەند چرکەیەك وەستا و پاشان ووتی : بەراستی من بەختەوەرم بە خێزانەکەم، چونکە ئافرەتێکی باشە و پەیوەندیەکی باشمان هەیە.

دواتر ئەم پرسیارەم لێ کرد : باشە کاریگەری چۆنە لەسەر هەستت کاتێك بیر لەو نزیکیەی نێوانتان دەکەیتەوە ؟

ووتی : من وادەزانم یەکێکە لە گەورەترین بە خششەکانی ژیانم.

ووتم : کەواتە ئافرەتێکی تایبەتیە، وانیە ؟ لێرەوە هەموو تەرکیزی چوو بەلای خێزانەکەیدا، بۆیە راستەوخۆ هەستی رازیبونی لادروست بوو .

رەنگە بلێی من هەولّم داوە تەرکیزی بلاّو بکەمەوە و دوری بخەمەوە لەو شتەی بێزاری کردوە، بەلاّم بەڕاستی من هەولّی هاوکاریکردنیم داوە بۆ گەیشتن بە حاڵەتێکی باشتر، لەم کاتەشدا دەتوانێت باشترین رێگە بدۆزێتەوە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ئەو بارەدا .

لەبەرئەوە پرسیاری شتێکی ترم لێ کرد کە دلّخۆشی بکات، ئیتر دەستی کرد بە باسکردنی ئەو نوسەرەی کە یەکەم کتێبی چاپ دەکرد و چەندە ئەمیش و ئەویش دلّخۆش بوون بەم کارەیان، ئەوەشی پی ووتم کە دەبێت شانازی بەخۆیەوە بکات بەلاّم وای نەکردوە.

لێم پرسی : گەر هەست بە شانازی بکەیت، ئایا ئەم هەستەت چۆن دەبێت ؟

لێرەوە بیری لە گەورەیی ئەم هەستە کردەوە و پاشان ئەو بارە هەڵچونەی گۆڕا، دوای ئەمە لێم پرسی : شانازی بە چی ترەوە دەکەیت ؟

ووتی : زۆر شانازی بە منداڵەکانمەوە دەکەم، چونکە گرنگی بە خۆیان و دەوروبەریش دەدەن، منداڵی منن و بەشێکن لە سەرکەوتنەکانم .

پاشان لێم پرسی : ئەی ئێستە هەستت چۆنە دوای ئەوەی زانیت ئەم شتانە کاریگەری هەیە لەسەر ژیانت ؟

ئیتر ئەم پیاوە گەڕایەوە – کە بڕوای وابوو ژیانی کۆتایی پێ هاتوە – بۆ ژیانێکی نوێ .

دوای ئەوە لێم پرسی:لە چ شتێکدا هەست دەکەیت سوپاسگوزاریت؟ .

ووتی : بەڕاستی سوپاسگوزارم چونکە کاتێك پارێزەرێکی لاو بووم تێکۆشەر بووم و چەندین ڕێگریم تێپەڕاندوە، وە بناغەی سەرکەوتنەکانم لە سفرەوە داڕشتوە و لە خەونی ئەمریکا دا ژیاوم .

پرسیم : ئەی باشە دەربارەی چ شتێك هەست بە حەماسەت دەکەیت ؟

ووتی : ئێستە هەست بە حەماس دەکەم هەلێکم لەپێشەوەیە بۆ ئەوەی گۆڕانکاری ئەنجام بدەم .

ئەمە یەکەمجار بوو بەو شێوەیە بیر بکاتەوە، ئەمەش هۆکاری ئەوەبوو باری خۆی بەشێوەیەکی گشتی گۆڕی، پرسیم : کێت خۆش دەوێت ؟ وە ئەوانە کێن تۆیان خۆش دەوێت ؟ ئیتر دەستی کرد بە باسکردنی خێزانەکەی و پەیوەندی پتەوی نێوانیان.

دوای ئەمانە پرسیارێکی قورسم لێ کرد : ئایا لایەنی ئیجابی کامەیە لە جیابونەوەی هاوبەشەکەت ؟

ووتی : دەزانی حەزم لەوەیە کە لەماڵەوە بم و زۆریش رقم لەوەیە رۆژانە بێم بۆ ناو شار، لەگەڵ ئەوەشدا دەبێت بە شێوەیەکی نوێ و جیاواز لە شتەکان بڕوانم .

ئەمە وای لێ کرد بیر لە هەموو گریمانەیەك بکاتەوە .

بڕیاری دا نوسینگەیەکی نوێ بکاتەوە کە تەنها پێنج خولەك لە ماڵەکەیەوە دوور بوو، هەروەها هانی کوڕەکەشی دا تا لەگەڵیدا کار بکات و وەڵامی ئەو پەیوەندیانە بداتەوە کە بۆی دەکرا.

لێرەوە حەماسەتی بەتەواوەتی بەرزبوەوە و بڕیاریدا هەر لەو کاتەدا بەشوێن نوسینگەیەکدا بگەڕێت .

دوای چەند خولەکێك هێزی پرسیارکردن باڵادەست بوو، ئایا بەردەوام شتی لەبەردەستدا بوە ؟ بەدڵنیایەوە بەڵێ ، بەڵام ئەو پرسیارانەی ئاراستەی خۆی دەکرد وای لێ کردبوو هەست بە بێهیوایی بکات، وە وای لێ کردبوو خۆی وەك پیاوێکی پیر ببینێت کە هەموو شتێکی لەدەست داوە .

لەراستیشدا ژیان بەخششێکی گەورەی پێ داوە بەڵام نەیدەتوانی ببینێت تا پرسیاری ئامانجداری لێ کرا .

ئەوە بزانە باری دەرونت رێگەیەکی ترە بۆ گۆڕینی ژیانت .

ئەمەیان چیە ؟

با ئەمەشت پێ ئاشنا بکەم ....

وانەی حەوتەم

سڵاو لە زۆربەی حاڵەکانتدا..

زۆربەمان دەزانین ئەو شێوازەی لە رووی دەرونیەوە هەستی پێ دەکەین کاریگەری هەیە لەسەر باری جەستەمان، بەڵام کەمێکمان دەزانین کە بە پێچەوانەشەوە کاریگەری گەورەی هەیە، چونکە کاتێك جەستەمان دەجولێنین لە رووی دەرونیشەوە دەجولێین، لەبەرئەوە لێك جیاناکرێتەوە .

دەبێت هەموومان بزانین هەڵچونەکانمان دەرەنجامی جولەکانمانە، چونکە ئەو شێوازەی پێی دەجولێین شێوازی بیرکردنەوەمان دەگۆڕێت یان شێوازی هەستمان، یاخود بەوجۆرە هەڵسوکەوت دەکەین .

جولە کاریگەری هەیە لەسەر باری کیمیایی جەستەمان، ئەمەش تایبەتە بەهەموو جولە جەستەیەکانمانەوە وەك : (راکردن، چەپلەلێدان، خۆهەڵدان) بگرە تا ساناترین جولەی ماسولکەکانی دەموچاومان .

ئایا ئەو کەسەی توشی نەخۆشی خەمۆکی بوە چۆن سەیرت دەکات؟ بۆ نمونە : کاتێك توشی خەمۆکی دەبیت لاشەت چی لێ دێت ؟ وانازانی جەستەت بارێکی دیاریکراوی هەبێت ؟ شانەکانت چی لێ دێت ؟ ئایا شۆڕبونەوە بۆ

پێشەوە یان ڕێکن بەرەو پشتت ؟ وەڵامەکەی روونە، وایە ؟ ئەی حاڵی سەرت چۆنە، بۆ پێشەوەیە یان بەرەو خوارەوە ؟ چاوەکانت بۆ کوێ دەڕوانن، بۆ زەوی یان بۆ ئاسمان ؟ ئایا بەقوڵی هەناسەت بۆ دەدرێت یان نا ؟ جا بۆ ئەوەی خەمۆك نەبیت ئەوا هەوڵی دەوێت، وە تۆ دەزانیت کاتێك خەمۆکی چۆنیت، چونکە لە رابردودا بەم هەستەدا تێپەڕیویت، وایە ؟هەمووماں بەم هەستەدا تێپەڕیوین، بگرە (تشارلی براون)یش، لێرەوە شتێکی خۆش دێتە ئاراوە، لەگەڵ ئەوەی لێکۆڵەرەوان لێکۆڵینەوەیان لەسەر ئەوە کردوە کە چەندە جەستە بە سۆزداری کاریگەر دەبێت .

لێکۆڵەران دەڵێت: (گرنگ نیە ئەوە بزانین کە کاتێك پێدەکەنین هەستێکی خۆشمان لا دروست دەبێت، وە کاتێك باری دەرونیمان ئاساییە پێدەکەنین، بەهێندەی ئەوەی ئەوە گرنگە بزانین کە پێکەنین و زەردەخەنە وا لە هەندێك کرداری لاشەمان دەکات کە بەراستی هەست بە خۆشی بکەین).

بەمەش خوێن زیاتر دەچێت بۆ مێشکمان، وە ڕێژەی ئۆکسجینیش لە لاشەدا زیاد دەکات، ئەم کردارەش ئاستی وەڵامدانەوەی لاشە بۆ ئاماژەکانی مێشك و گوازەرەوە دەماریەکان بەرز دەبێتەوە، هەمان شتیش روو دەدات لەکاتی گۆڕینی لاشەدا، دەتوانیت تاقی بکەیتەوە، بۆ دەربڕینی بارە هەڵچونەکانت شێوازی دەموچاوت دەگۆڕیت، وەك : ترس، تورەیی، بێزاری، سەرسوڕمان، ئەمەش ئەوانەن کە هەستیان پێ دەکەیت .

لەچەند ساڵی رابردودا یەکێك لەو شتە گرنگانەی ژیانمی گۆڕی گۆڕینی شێوازی جوڵەم بوو، شێوازی لاربونەوەکانم، شێوازی قسەکردنم .

لەسەرتاوە وابڕوام دەکرد کە ئەمە گێلیە و وەك خۆدەرخستن وایە، بەڵام بۆم دەرکەوت کە لە ڕێگەی جوڵەی جەستەمەوە بە شێوەیەکی نوێ لەرێی

دەمارەکانەوە پەیامێکم ناردوە بۆ مێشکم دەربارەی ئەوەی پێشبینی دەکەم بۆ خۆم، بەمەش هەستو شعور و بیرکردنەوەکانم گۆڕا، دەستم کرد بە بیرکردنەوەی دینامیکیانە، ڕێوشوێنی باش و ئیجابی و پڕ لە هێزم گرتە بەر، بەلام نهێنیەکە لەوەدابوو کە من بەشێوەیەکی ئاگادارانە و بەرنامەبۆداڕێژراو هەلدەستام بەم کارە تاکو ئەم شێوازە نوێیە وەك خویەکی لێهات لەلام، بەجۆرێك لەکۆتاییدا ئیتر ناچار نەبووم بیری لێ بکەمەوە چونکە خۆم نەدەنواند، بەلکو بوو بە خویەکی ئیجابی و بەهێز لە ژیرمدا.

زۆر بەئاسانی جوڵەم لە جوڵەی ئەو کەسانە دەچوو کە متمانەیان بە خۆیان هەبوو، ئەوەی لەسەرم بوو تەنها لاساییکردنەوەیان بوو بە شێوازێکی توند و بەهێز، ئەمەش بینینێکی نوێی دامێ بۆ ژیان، هەروەها بووم بە خاوەنی خەسڵەتی توانای قەناعەتپێکردن، بەمەش تەنها کاریگەری ئیجابیم لەسەر خۆم نەبوو بەلکو ئەو کاریگەریە گوێزرایەوە بۆ هاوڕێکانم و هاوکارانی کارەکەم .

ڕەنگە بەلاتەوە شتێکی سانا نەبێت، ئەو شێوازی پێی دەجولێیت بیگۆڕە، بەمەش ژیانت دەگۆڕێت، ئەمەش پێویستی بە ووردەکاریەکی زۆر هەیە، چونکە چەندە گۆڕانەکان گەورە بن، ئەوا هەلچونەکانیشت زیاد دەکەن ڕۆژ بە ڕۆژ، بۆ جارێکی تر گەر هەستت بە داڕمان کرد ئەم پێشنیارەم جێبەجێ بکە، بۆ ماوەی تەنها یەك چرکە خۆت هەلبدە، جەستەت بجولێنە، هەناسەیەکی قولْ بدە، بەبێ هۆیەکی دروست گرژیەکی ناشیرین بخەرە سەر ڕووت، لەخۆت بپرسە : چ شتێکی باش هەیە لەم حالەدا ؟ ئەی چ شتێکی خراپ هەیە لەم حالەدا ؟ ئەی ئەم کارەی دەیکەم بۆچی پێکەنیناویە ؟ ئایا بۆ ماوەی دەسالی تر ئەم کێشەیە بێزارم دەکات ؟

بە گۆڕینی باری دەروونیت تەرکیزت بەرەو بارێکی زیهنی باشتر دەچێت بەم شێوە ڕوانینە نوێیەت دەتوانیت مامەڵە لەگەڵ هەر شتێکدا بکەیت کە تووشی دڵەراوکەی کردویت .

ئایا دەتوانیت بیر لە کەسێك بکەیتەوە کە تۆ بەدڵتە ؟

ئایا لە هاوڕێکانتدایە، یان لە ئەندامانی خێزانەکەت، یان لە قوتابخانە، یان لە هونەرمەندان، هەرکەسێکی تر پێشەنگێکی بەهێز بێت و شوێنی کەویت دەتوانیت لاسایی بکەیتەوە .

ئەو کەسە بهێنەرە پێش چاوت، گەر دڵنیاش نەبیت لە شێوازی جوڵەی یان قسەکردنی، ئایا دەتوانیت بیکەیتە بیرۆکەیەکی نوێ ؟

وای دابنێ ئەستێرەی هێڵی ناوەڕاستی لە یاری تۆپی پێدا، ئێستە کاری خۆتت ئەنجام داوە و گۆڵێکت لە بەرامبەر کرد، ئایا لەم کاتەدا چۆن دەڕۆیت؟ ئایا سەرت نزمە و شانت بەرزە بۆ سەرەوە ؟ بەدڵنیایەوە نەخێر، چونکە زۆر بەشانازیەوە دەڕۆیت هەموو جەستەت دەڵێت (من گەورەم) ئایا بەم کارەت هەست و رەفتارت دەگۆڕێت ؟ دڵنیام کە ئەمە هیچ گومانێکی تێدا نیە .

ئەوە دەزانیت گەر شێوازی رەفتاری کەسێك دوبارە بکەیتەوە ئەوا بەئاستێکی بەرز هەمان هەستت بۆ دروست دەبێت، ئێستەو پێش ئەوەی بچیتە سەر بەشی ئایندە ئەم بارە تاقیبکەرەوە، بوەستە، کاتێك ئەم لاپەڕەیە دەخوێنیتەوە، بیر لە ئامانجێك یان حەزێکت بکەرەوە، یان بیر لە شتێك بکەرەوە کە دەتەوێت لە ژیانتدا روو بدات، کاتێك بیری لێ دەکەیتەوە دەست بکە بە خۆزگەخواستن بەوەی کە روو بدات، بەو شێوازە بوەستە کە کاتێك خۆزگە بە شتێك دەخوازیت، کاتێك کە دڵنیا نیت شتەکان سەرکەوتوو دەبن، ئەوا تۆ ئاواتەخوازیت ئەم کارە سەرکەوتن بەدەست بهێنێت، وەگەرنا هیوابڕاو دەبیت

بەرامبەری، کاتێك دڵنیانیت لەم کارەت چۆن هەناسە دەدەیت، کاتێك کە تەنها خۆزگە بە ڕوودانی شتێك دەخوازیت ؟

ئایا ڕووت چۆن دەبێت کاتێك پڕی لە هیوا ؟ ئایا شانەکانت لە کوێن ؟ قورسایی جەستەت لە کوێیە ؟ بیر لە چی دەکەیتەوە کاتێك هیواداری بتوانیت ئامانجێکت بهێنیتەدی ؟ ئایا دەتوانی بەدیهاتنی بهێنیتە پێش چاوت یان نا ؟

ئێستە ئەمە تاقی بکەرەوە، ئەم ووشانە تەنها وەك ووشەیەك مەخوێنەرەوە، ئێستە ئەوە بهێنەرە پێش چاوت لە دڵەڕاوکەدای، دەست بکە بەتووشبونت بە دڵەڕاوکە بەرامبەر ئامانجەکەت،، تەنها چەند خولەکێك وابکە بۆ ئەوەی ببینیت : ناچاری چی لە جەستەت بکەیت ؟ چی لە دەستت بکەیت ؟ شانەکانت چی لێ دەکەیت ؟ لە چ شوێنێکی جەستەتدا هەست بە نائارامی دەکەیت ؟ ئایا هەست بە توندی دەکەیت لە خۆتدا یان لە هەناسەدانی هێواشتدا ؟ ماسولکەکانی ڕووت چیان لێ دێت ؟ دەنگت چۆنە کاتێك لە دڵەڕاوکەدای ؟ چی دەهێنیتە پێش چاوت ؟ ئایا تەنها ئەوە دەبینیت کە کارەکەت فەشەلی هێناوە؟ ئایا لە ژێریتدا ئەوە هەست پێ دەکەیت کە خراپترین شت لە ژیانتدا روو بدات؟ .

بۆ جاری دووەم بەراستی خۆت بخەرە ئەم بارەوە، تێبینی ئەوەش بکە جەستەت چی لێ دێت کاتێك هەستی دڵەڕاوکەت هەیە .

ئێستەش لەم حاڵەتە وەرە دەرەوە ودەست بکە بە هەستی دڵنیایی، بیر لە ئامانجەکەت بکەرەوە و هەناسە بدە، بەو شێوازە بوەستە کە دڵنیای لە بەدەستهێنانی ئامانجەکەت، گەر پرسیار نەبوایە لە ژێریتدا چۆن دەوەستایت ؟ بارت چۆن دەبێت ؟ کاتێك ئەم ووشانە دەخوێنیتەوە خۆت بخەرە ئەو حاڵەتەوە، چۆن هەناسە دەدەیت ؟ چ جۆرێك لە ڕوانین دروست دەبێت لەسەر ڕووت ؟

دەستت چی لێ دەکەیت کاتێك دڵنیایت لەوەی ئەو شتە بەدەست دەهێنیت کە دەتەوێت ؟

ئێستە حاڵت چۆنە ؟

زۆر جیاوازترم لەو حاڵەی کە لە دڵەڕاوکەدا بووم ،وانیە ؟ قورسایی جەستەت لەکوێدایە ؟ ئایا هاوسەنگیت ؟

کاتێك کە بەتەواوەتی لە دڵنیایی دایت، ئەوا هەست بەوە دەکەیت کە لەسەر زەویەکی پتەو و حاڵەتێکی هاوسەنگی تەواودایت، چی دێتە پێش چاوت؟

من دڵنیام کە ئەم شێوازە لەگەڵتدا سەرکەوتوە .

باشە چۆن دەتوانیت هەموو رۆژێك بەو شێوەیە هەست بکەیت ؟

هەوڵ بدە کە کەسە سەرکەوتوەکان بدۆزەوە و شێوازی جوڵەی پڕ لە متمانەیان لاسایی بکەرەوە، هەناسەدانیان، رۆشتنیان، بەلاَم واباشترە پشت بەو جوڵە جەستەییەی خۆت ببەستی کە بەکاری دەهێنیت لەکاتێکدا لە حاڵەتێکی عەقڵی و هەڵچونی هەستی باشدایت، دەزانیت ئەوە یاری نیە بەڵکو رێگەیەکە بۆ گەیشتن بە زیرەکیەکی پتەو و پەیوەست بە هەموو خانەیەکی مێشك و جەستە، کەواتە لەسەرتە ئەو تۆوی جوڵە و هەناسەدانە پتەوانە بچێنی، دڵنیابە لەوەی کە هەمان بەرروبومیش دەدوریتەوە .

جا چەندە نمونەی متمانەو سەرکەوتن و بەختەوەری ببینی دەبێت تەنها تێبنی حاڵەتە دەرونیەکان نەکەیت بەڵکو گوێیان لێ بگرە، تێبینی شێوازی قسەکانیان بکە، بەمەش فێری گەشەپێکردنی ....

وانەی هەشتەم

سەرڕوەتی زمانەوانی بۆ سەرکەوتن..

چەند سالێك لەمەوبەر کۆبونەوەیەکی کارم هەبوو، ئاسۆی بیرمی بەسەر چەند شتێکدا کردەوە، نەمدەزانی لەم ڕێیەوە فێری گەورەترین هێزی ووشە بووم، چونکە لەگەڵ دوو پیاودا بووم زۆر دەمێك بوو دەمناسین، ئەوەمان بۆ روون بوەوە کە یەکێك لە هاوبەشانی کارەکەمان دەیەوێت ئیستغلالمان بکات، زۆر بەم هەڵوێستەی بێزار بووم، یان باشتر وایە بڵێم زۆر تورە بووم، بەڵام یەکێکی تر لە هاوبەشەکان بەجۆرێك تورە بوو کە سور هەڵگەڕابوو، لێم پرسی : بۆچی بەو ئاستە تورەیە ؟

ووتی : چونکە گەر بەڕاستی تورە بیت ئەوا بەتەواوی هێزت دەتوانیت هەر شتێك بەرەو بەرژەوەندی خۆت بگۆڕی !.

هاوبەشەکەی ترم دانیشت و ووتی : رق هاتە دڵمەوە .

منیش پێم ووت : بۆچی ڕقت گرتە دڵ لەبری ئەوەی تورە بیت ؟

ووتی : گەر تورە بووم هاوسەنگی لەدەست دەدەم، بەم جۆرەش بەرامبەر دەیباتەوە .

(رق لەدڵ) وابزانم کە ئەمە خراپترین ووشەیە کە بیستومە، گەنجێکی سەرکەوتووی بەم جۆرە چۆن دەتوانێت ووشەی ئاوا بەکار بهێنێت، لەگەڵ ئەم ووتەیەشیدا هێشتا توندی بە روویەوە دیار بوو .

هەستم کرد خۆشی دەبینێ لەوەی من باسی شتانێك دەکەم خەریکە شێتم دەکات، ووشەکەی کاریگەریەکی بەهێزی هەبوو لەسەر من و خودی خۆشی، ئەم ووشەیە وای لێ کردم هەست بە بێتاقەتی بکەم .

لەبەرئەوە بڕیارمدا ئەم حاڵەتەش تاقی بکەمەوە، بۆ گەشتێکی کارکردن رۆیشتم بۆ میوانخانەیەك،لەم میوانخانەیەدا ژور نەمابوو، ووتم : ببورە بەڵام چەند لێرە بوەستم هەستی رق لەدڵبوونم بۆ دروست دەبێت ؟ کارمەندەکە سەیرێکی کردم و نەیزانی چی بکات، زەردەخەنەیەکی کرد، منیش ناچار بووم وەڵامی زەردەخەنەکەی بە زەردەخەنەیەك بدەمەوە . لە دەرەنجامی ئەم تاقیکردنەوەیەوە خەتەرناکی بەکارهێنانی دەستەواژەکانم بۆ دەرکەوت، ئەمە تەنها یەك ووشەیە،بەڵام ئەو شێوازەی خۆمانی پێ دەدوێین، ئەو ووشانەی کە بەکاری دەهێنین، تەحەکوم بە شێوازی بیرکردنەوەمان دەکات، ئەمەش لەلایەن خۆیەوە تەحەکوم بە شێوازی هەستکردنمان دەکات و لەو رێیەشەوە رەفتار دەکەین . گەر بڵێیت (توڕەم) (مڕومۆچم) (پەستم) ئایا چ هەستوشعورێکت دەبێت؟ ئایا ئەو پرسیارانە چین کە ئاراستەی خودی خۆتیان دەکەیت ؟ ئایا تەرکیز دەخەیتە سەر چی ؟ ئایا زەختت بەرز نابێتەوە ؟ بەڵام لەبری ئەوەی توڕەبی وای دابنێ کە (رق لەدڵی). لەبری ئەوەی (بێ هیوا) بیت تۆ لەدەستی نارەحەتیەکانی کارەکەت دەناڵێنیت، لەبری ئەوەی (بێزار)بیت تۆ (دڵخۆشی) لەبری ئەوەی لە (شۆڕشێکی توڕەدا) بیت (گەرموگوڕی)،لەبری ئەوەی (رەتکراوە) بیت تۆ بەشێوەیەکی هەڵە لێت حاڵی بوون، لەبری ئەوەی (تێکشکاو) بیت کەمێك

دڵتەنگی .. ئایا پێتوانیە گەر بەم جۆرە بیربکەیتەوە دەرەنجامێکی جیاواز ببینیت یان هەستێکی جیاوازت بۆ دروست ببێت ؟ واباشترە بڕوا بەم حاڵەتە بهێنی.

ئەم ئامرازانە لەوپەڕی سانایيدا خۆیان دەردەخەن،رەنگە ئاسانیش نەبێت لە رێی ووتەوە یان گۆڕینی ووتەوە هەستمان بگۆڕین ! بەلاَم راستیەك هەیە ئەویش ئەوەیە کە ووتە بەڕاستی هێزی گۆڕینی چۆنیەتی هەستمانی هەیە، ئەمەش هۆکاری ئەوکاریگەربونەیە کە لە کاتی گوێگرتنماندا بۆمان دروست دەبێت ئەگەر دوای چەند ساڵێش بێت، ووشەکانی (مارتین لوسر کینج) کاتێك لە خەونەکەی دەدوێت،یان (جون کندی) کاتێك باس لەوە دەکات کە تاك دەتوانێت چی بکات لە ووڵاتێك، ووشەکان شێوازی هەستمان دەگۆڕێت، زۆرینەمان بەئاگانیە بەرامبەر ئەو ووشانەی کە لەکاتی پەیوەندی کردن بە بەرامبەرەوە دەیکات، یان لەگەڵ خۆیدا، بەدڵنیایەوە چرکە بە چرکە ووشە کاریگەری هەیە لەسەر شێوازی بیرکردنەوەمان و هەستو شعورمان، بۆ نمونە گەر پێت بوترێت: (تۆ هەڵەیت بەرامبەر شتێك) تەنها یەك کاردانەوەت لا دروست دەبێت، بەلاَم گەر پێت بوترێت (تۆ هەڵەیت) ئەوا کاردانەوەکەت توندتر دەبێت، خۆ گەر پێت بوترێت (درۆ دەکەیت) لەگەڵ ئەوەی کەهەمان ووشەی پێشەوەیە بەلاَم بە دارشتنێکی تر یاخود بە دەربڕینێکی تر، ئەوا دەکرێت لە یەك چرکەدا شێوازی بیرکردنەوەت و هەست و شعورت بگۆڕێ، وانیە ؟.

❁ هەستکردن بە رازیبوون ..

دەتوانین بە شێوازێکی تر سوود لەم باسە وەرگرین، دەتوانیت ئاستی هەستکردن بە بەختەوەری بەرز بکەیتەوە بۆ ئاستێکی زۆر بەرز ئەویش لەڕێی گۆڕینی شێوازی باسکردنی هەستو شعورت .

واهەست بکە (دڵخۆشی) لەبری ئەوەی ووشەی(باشە) بەکار بهێنی، وە بڵێ من (تامەزرۆم) بەو شتە لەبری ئەوەی بڵێیت من (گرنگی پێ دەدەم) واهەست بکە (نایابی) لەبری ئەوەی بڵێیت (باشم) لەبری ئەوەی هەست بکەیت کەسێکی (ئاساییت) واهەست بکە (توانای نائاساییت هەیە)، چونکە تۆ تەنها (سورنیت لەسەر گۆڕانکاری) بەڵکو تۆ(کەسێکی خاوەن توانای بەهێزو لەبننەهاتووی). لەبەرئەوە خۆت ئامادە بکە بۆ تاقیکردنەوەی جۆرێکی نوێ لە بەرهەمی ووشە، ئەو ووشانە دەستنیشان بکە کە بەکارت هێناون بۆ وەسفی ژیانت و وای لێ کردویت هەست بە لاوازی بکەیت، لەپاشدا بیر لەو ووشە نوێیانە بکەرەوە کە دەتوانیت بەکاریان بهێنیت لە شوێنیان .

لە ڕێی گۆڕینی شێوازی وەسفی هەست و شعورت زۆر بە سانایی دەتوانی ئاستی هەستوشعورت بەرز بکەیتەوە بۆ بەختەوەری زیاتر :

ووشەی کۆن : کە هێزت لێ دەبڕێت:	ووشەی نوێ کە هێزت پێ دەبەخشێ:
گێل	دۆزەرەوە، داهێنەر
....	....
....	
....	....
....	....

ئێستە دەست بکە بە هەڵبژاردنی نوێ بۆ خۆت،دڵنیابە خۆشی لێ دەبینی، خۆ گەر کێشەیەکت هەیە لەم بارەیەوە ئەوا تەنها پێویستیت بە وەڵامی ئەم پرسیارەیە ....

وانەی نۆیەم

ئایا ڕێگرێک هەیە لەبەردەم پێشکەوتندا ؟

ئـەو دیـوارە بشـکێنە و پێشـکەوە دەتـوانی ئـەم دەسـتەواژە مەجازیانـە بەکاربهێنیت بۆ شێشکەوتنی ژیانت، دڵنیـام کـە دەتوانیـت چـونکە تـۆ توانـاو هێزێکی لـەبنەهاتووت هەیە، وایە؟.

(وەختە بتەقمەوە)

(ناتوانم ئەو دیوارە بشکێنم)

(وەختە سەرم بتەقێت)

(من لەنێوان چەند ڕێگەیەکدام)

(دەستم پێ کرد)

(من بە ئاسماندا دەفڕم)

(من تیاچوم)

(من وەك باڵندە بەختەوەرم)

(من جیهان لەسەر شانەکانمە)

(گەیشتمە ڕێگەیەکی داخراو)

(ژیان پڕیەتی لە خۆشی)

ئایا ئەم دەستەواژانە چیان لەخۆیان گرتوە ؟ ئەمانە دەستەواژەی (مجاز)ین، ئەی (مجاز) چیە ؟

کاتێـك باسـی شـتێك دەکـەین کـە وەك شـتێکی تـر وایە،ئـەوا تـۆ دەستەواژەیەکی مجازی دروست دەکەیت، مجازیش وەك رەمـز وایـە، ڕێگەیـەکی خێرایە بۆ ووتەیەکی زۆر، خەڵك دەستەواژەی مجازییان بەبەردەوامی بەکار هێناوە بۆ وەسفی هەستوشعوریان لەبەرامبەر شتێکی جیاوازدا .

(ژیان جەنگە) یان (ژیان کەنارێکی خۆشیە) ئەم دوو دەستەواژەیە مجـازین و دووشێوازی جیاوازیشن بۆ روانین بەرامبەر دونیا، ئایا مانای (ژیان جەنگە) چیە ؟ گەر ژیـان بـەم جـۆرە وەسـف بکەیت،ئـەوا بـڕوات وایـە خـەڵك بـەردەوام لەشەڕدان، بەڵام گەر بڵێیـت (ژیـان کـەنارێکی خۆشـیە) ئـەوا ئـەوە دەهێنێتـە خەیاڵتەوە کە خەڵك دەتوانن دڵخۆش بن و خۆشی لە ژیانیان ببینن .

❁ لەو مەجازەی جیاوازی دروست دەکات :

لەپشتی هەموو مەجازێکەوە یاسایەکی بیروبـاوەڕ هەیـە، کاتێـك مجازێـك بـەکاردەهێنی بـۆ وەسـفی ژیانـت یـان هەڵەوێسـتێکت ئـەوا تـۆ ئـەو بـاوەڕە هەڵدەبژێری کە لایەنی دەگریت بۆ خۆت و بۆ بەرامبەریش .

بە بەکارهێنانی دەستەواژەی مەجازی دوو کەس زۆر سەرسامم ئـەوانیش ئەکتەر (مارتین شین) و خێزانەکەی (جانیت) ، ئاماژەی مەجازیان دەربارەی مرۆڤ ئەمەیە (یەك خێزانی گەورەیە) دەرەنجامی ئەمەش ئەوان هەستێکی خۆشەویستی و گرنگیپێدانێکی قوڵیان هەیە بەرامبەر هەموان بگرە بەرامبەر بێگانەش .

لەیادمە کاتێك مارتین باسی چۆنیەتی گۆڕینی ژیانی بۆ دەکردم پێش چەند ساڵێك کە لەو کاتەدا سەرقاڵی فیلمی (apocalypse naw) بوو، ووتی لەم کاتـەدا ژیـانم وا دەبینـی کـە شـتێکە دەبێـت لێـی بترسـین، بـەڵام ئێسـتە وەك پێشبڕکێیەکی ورووژێنەر دەیبینم، بۆچی ؟ چونکە ئاماژەی مەجازی نـوێی ئەوەیـە (ژیان گرێیە) ئایا چی ئەمەی پێ بگۆڕی ؟ ئازاری زۆر، لەکاتی ئامادەکردنی ئەم فلیمەیدا پەیوەست بوو بە کارێکی زۆری قورسەوە لـە دارسـتانەکانی فلیپینـدا، دوای شەوێکی زۆر شەکەت و ماندوو، بۆ بەیانی ئایندە هەستا و ئەوەی زانی کە بەدەستی دڵئێشەوە دەیناڵاند، بەشێك لە جەستەی سپی بوو بوو بـەهۆی ئـەوەوە کە توشی ئیفلیجی هاتبوو، کەوتە سەر زەوی، وە بەهێزی ئیرادەی توانی خـۆی بـەرەو دەرگاکـە بخشـێنێ و داوای یارمـەتی بکـات، ئـیتر بـەهاوکاری گرووپـی فیلمەکە مارتنیان بە فرۆکە گەیاندە نەخۆشخانەی فریاکەوتن ، جـانیتی خێزانـی زوو گەیشتە لای، هەموو چرکەیەك زیاتر بـەرەو لاوازی دەچـوو، جانیـت لـەم بارەدا ئەوەی رەت کردەوە کە دڵتەنگ بێت، چونکە دەیزانی مـارتین پێویسـتی بە هێزە، لەبەرئەوە بەڕویدا زەردەخەنەیەکی کردو ووتی : (ئازیزەکەم ئەمە تەنها فیلمێکە ! تەنها فیلمێك) .

مارتین پێی ووتم لەم چرکەیەدا زانـیم کـە ئـەم بـارە تێدەپەڕێنم،نـەیتوانی پێبکەنێت بەڵام زەردەخەنەیەکی کرد و لەرێی ئەم زەردەخەنەیەوە رێگەی شیفای بۆ کرایەوە .

بەڕاسـتی دەسـتەواژەیەکی گەورەیـە، چـونکە لـە فلیمەکانـدا بەڕاسـتی ئەکتەرەکان نامرن، وایە ؟ چونکە لـە فلیمـدا دەتـوانی بڕیـار بـدەی فلیمەکـە بەتەواوەتی چۆن بڕوات.

گوێم لێته دەڵێی : ئەمە شتێکی باشە بەڵام وا هەست دەکەم لەپشتی دیوارێکی گەورەوە بەند کراوم! گەورە !!!

تەنها ئەوەندەت لەسەرە دەرگاکە بدۆزیتەوە پاشان بیکەیتەوە (بەڵێ) رەنگە بڵێیت : بەڵام قورسایی دنیام لەشان گرتوە .

کەواتە ئەو قورساییە دابنێ لەسەرشانت و بجوڵێ.

ئایا ژیانت چۆن وەسف دەکەیت ؟ ئایا تاقیکردنەوەیە ؟ یان زۆرانبازی ؟ ئایا گۆڕەپانی سەمایە ؟ یان یاری ؟ یان باخچەیەکە لە گوڵەباخ ؟

خۆ گەر ژیان هەلێك بێت،ئایا مانای چی دەبێت لای تۆ ؟ خێزانت دەبێت لەگەڵ ژیانێکی خۆش و رێککەوتنی هەردولاتان، باشە گەر یاری بێت چی ؟ ئەوا خۆش دەبێت ؟ هەلی یاریکردنیشت دەبێت لەگەڵ دەوروبەردا ؟ رەنگە ماناشی وابێت ئەم یاریە یاسای هەیە،باشە گەر ژیان باخچەیەکی گوڵەباخ بێت ؟ بیر لەو رەنگە جوانانە بکەرەوە، بۆنی خۆشیان،جوانی سروشتیان، ئایا دەتوانیت لەم باخچەیەدا بە شێوەیەکی فراوانتر خۆشی لەژیان ببینی ؟

ئایا بەبڕوای تۆ پێویستیت بە چ کارێکە بۆ ئەوەی ژیانت وەك ئەوە لێ بکەیت کە دەتەوێ ؟

دەبێت پێش هەموو شتێك ....

وانەی دەیەم

ئامادەبیت .. بۆ دانانی .. ئامانج ؟!

ئایا چۆن دەتوانیت ئامانجی ئایندەت دابنێی ؟

کاتێك خەڵك ئامانجی بەرز بەدەست دەهێنێ لەلای زۆرینە پێی دەوترێ بەراستی بەختێکی باشیان هەیە، یان پێیان دەوترێت : توانیان لەکاتی گونجاودا بگەنە شوێنی گونجاو، یان دەڵێن : ئەوان بەبەختی باشەوە لەدایك بوون، بەڵام من چاوپێکەوتن و گفتوگۆم لەگەڵ ئەو کەسە گەورانەدا ئەنجام داوە کە لە ژیاندا گەیشتوون بە ئامانجەکانی خۆیان، یەکێك لە گەورەترین ئەو شتانەی کە لێیانەوە فێربووم ئەوەیە کە دەستکەوتی گەورە بەم هەنگاوە دەست پێ دەکات :**دیاریکردنی ئامانج.**

بۆ نمونە : کاتێك چاوم کەوت بە (مایکل جوردون) پرسیارم لێ کرد ئایا بە بڕوای خۆی چی جیای دەکاتەوە لە یاریزانەکانی تر، وە ئایا چی پاڵنەری بوو کە سەرکەوتنی تاکەکەسی و سەرکەوتنی بۆ تیپەکەی بەدەست بهێنێ ؟وە ئایا چی وای لێ کردوە باشتر بێت ؟ ئایا بەخششێکی خوایی بوو ؟ یان توانایەکی تایبەتی بوو ؟ مایکل ئەوەی پێ ووتم :

زۆرکەس بەخششی پێ دراوە بەدڵنیایەوە منیش یەکێکم لەو کەسانە، بەلام ئەوەی کە منی جیاکردۆتەوە لەهەموو ژیانمدا ئەوەیە کەسێکم نەدۆزیوەتەوە هەمان رۆحی پێشبڕکێی منی تێدا بێت، من لە پلەی دوهەمدام لەهەموو شتێکدا .

رەنگە بپرسیت : هەروەك من پێشتر پرسیومە، لە بارەی سەرچاوەی ئەم پێشبڕکێ بەهێزەوە، یەکەم خاڵی وەرچەرخانی مایکل لەسەرەتای قۆناغی خوێندنەوە دەستی پێ کرد، دوای دۆڕانێکی کاتی پاڵنەرێکی بەهێزی بۆ دروست بوو کە لەپێناوی ئامانجێکی گەورەدا هەوڵ بدات .

بێگومان تۆ دەزانیت کە زۆرینەی خەڵك ئەوە نازانن کە مایکل باشترین یاریزانی ئەمریکایە لە تۆپی سەبەتەدا، وە گەورەترین یاریزانی تۆپی سەبەتە بەدرێژایی چەند ساڵێك، ئەم کەسە تەنانەت لە منداڵیدا لە تیپی قوتابخانەکەشیدا بەشداری نەکردوە، ئەو رۆژەی کە دەرکرا لە قوتابخانە گەڕایەوە بۆماڵەوە و بەردێژایی ئەو رۆژە گریا، زۆر ئاسان بوو دوای بێهیواییەکی لەو جۆرە چۆك دابدات، بەلام لەبری ئەوە ئەم ئەزمونەی کردە ئیرادەیەکی توند و بەهێز .

ئاستێکی بەرز و ئامانجێکی گەورەی بۆ خۆی دانا، بڕیارێکی راست و دروستی دا، بڕیارێك کە چارەنوسی خۆی و وەرزشی دیاری کرد، بڕیارەکەی تەنها ئەوە نەبوو کە یانەیەك دروست بکات بەڵکو بڕیاریدا ببێتە باشترین یاریزان لەمەیدانی وەرزشدا.

بۆ ئەوەی ئەم ئامانجە باشە بەدەست بهێنێ ئەوەی ئەنجام دا کەهەرکەسێکی سەرکەوتوو ئەنجامی داوە، ئامانجێکی دانا و بەخێراییش رێوشوێنی گرتە بەر، لەکاتی پشووی هاویندا داوای کرد لە راهێنەر (کلیفتون هیربینج) کە راهێنانی

پێ بکات ئەویش وەڵامی داواکەی دایەوە و هەموو رۆژێك کاتژمێر شەش مایکلی دەبردە ناو یاریگا و راهێنانی چڕی پێ دەکرد .

ویستی مایك بۆ بەدەستهێنانی ئامانجەکەی زۆر گەورە بوو بەئاستێك راهاتبوو رۆژانە خۆی هەڵواسی بە چەند ئاسنێکدا بۆ ئەوەی بالآی بەرز بێت، چونکە پێی وابوو کە ئەمە هاوکاریەکی باشی دەکات بۆ نزیکبوونەوەی لە ئامانجەکەی، ئەمەش ئەوەمان بۆ روون دەکاتەوە کە چەند سوور بوە لەسەر بەرزکردنەوەی ئاستی تواناکانی .

هەموو رۆژێك مایکل راهێنانی ئەنجام دەدا، کە کاتی گونجاو هاتە پێشەوە بۆ هەڵبژاردە قوتابخانەکەیان هەڵبژێردرا، لێرەوە مایکل ئەو خاڵەی جێگیر کرد کە پێش دەساڵ راهێنەرەکەی بۆی روون کردبوەوە ئەویش:

(چەندە ئامادەکاریت زیاتر بێت، ئەوەندە بەختت گەورەتر دەبێت).

هەندێ کەس دەترسن لە دانانی ئامانج بۆ خۆیان چونکە بڕوایان وایە تووشی بێهیوایی و دۆڕان دەبن .

هۆکاری دوای دانانی ئامانج ئەوەیە کە جۆرێك لە تەرکیز بخەینە ژیانمانەوە، وە بەرەو ئەو ئاراستەیە بجوڵێین کە دەمانەوێت بۆی بچین، لەکۆتاییشدا ئەو ئامانجە بەدەست بهێنی یان نا ئەوا بەرامبەر نابێت لەگەڵ ئەو سەرکەوتنەی بەدەستت هێناوە لە گەشەی کەسێتیدا لەرێی ئەو سووربونەت .

بەدانانی ئامانج لەسەرەتاوە تەنها گۆڕانکاری کەم لە ژیاندا روو دەدات، ئەمەش وەك: ئەو کەشتیە بارهەڵگرە گەورەیە وایە لەناو دەریادا، گەر کەشتیەوانەکە بە رێژەیەکی کەم ئاراستەکەی بگۆڕێت یەکسەر تێبینی ناکرێت بەڵام دوای چەند کاتژمێرێك ئەو گۆڕانە بەدی دەکرێت و ئاراستەی کەشتیەکە بەتەواوەتی دەگۆڕێت.

پێش چەند ساڵێك ناچار بووم زۆر گۆڕانکاری بکەم لە ئاڕاستەمدا و ئامانجی زۆرم بۆ خۆم دانا، کاتێك بەئاڕاستەی ئامانجەکە کارم کرد (متمانەبەخۆبوون – چالاکی جەستەیی) شتێکی زۆر گرنگ فێربووم.

ئەویش ئەوەیە کە : **سەرکەوتنم لەسەر ئەو هەوڵەم وەستاوە کە دەیدەم لەو کارەمدا، ئەمەش بەیەکجار نا بەڵکو پێویستی بەبەردەوامی هەیە.**

هەموو کەسە سەرکەوتوەکان خۆیان تەرخان کردوە بۆ کارێکی بەردەوام و بەدەستهێنانی پلەی باشتر، تەنها بەوەندە رازی نەبوون بەشێوەیەکی باش کار بکەن، بەڵکو بەردەوام مەبەستیان بوو باشترین و باشترین کاریش ئەنجام بدەن، لەبەرئەوە گەر خۆت تەرخان بکەیت بۆ ئەم فەلسەفەیە، واتە باشترکردنی بەردەوام و بێکۆتایی (من دەتوانم) ئەوا تۆ دەتوانیت گرەنتی بەردەوام گەشەکردن بدەیت لە ژیاندا، ئەمەش سەرچاوەی ڕاستەقینەی ژیانە، بگرە سەرکەوتووش دەبیت .

کەسە سەرکەوتوەکان ئەوانەن کە لە (هێزی دابەشکردنی کار) تێدەگەن، ئەمانە ئەو کەسانەن تەنها پارویەك دەبەن بۆ دەمیان کەبەیەك جار بتوانن بیخۆن، بەمانایەکی تر ئامانجەکانیان بەش دەکەن بۆ بەشی بچوك، تا لەکۆتاییدا بەرەو ئەو ئامانجەیان دەبات کە دەیانەوێت، بەڵام ئەوەش بەس نیە تەنها ئامانجی بچوك دابنێیت، بەڵکو دەبێت بۆ هەر هەنگاوێکی سەرکەوتووت ئاهەنگ بگێڕیت، ئەمەش هاوکاریت دەکات بۆ دەرچونت لە ژیانێکی قورس، دانانی ئەم ئامانجە بچوکانەش هاوکاریت دەکات لە دروستکردنی هێزێکی پاڵنەر و گەشەکردنی ئەو خووانەی کە خەونەکانت دەکاتە راستی .

زۆر بیستومانە کە رێی (١٠٠٠) میل لە یەك هەنگاوەوە دەست پێ دەکات، بەڵام زۆرجار بیرمان دەچیت ئەوە یادی خۆمان بهێنینەوە لەکاتی دانانی

ئامانجدا، کۆتاجار کەی بوە دەستت بە شانی خۆتدا هێنابێت لەدوای هەنگاوێکی بچوك کە نابێت بەرەو ئاراستەیەی دەتەوێت ؟ چەند ساڵێك بەرلەئێستە چاوەڕێ نەبووم ٣٨ رتل دابەزێنم پاشان خەلاتی خۆم بکەم، لەسەرەتاوە تەنها بە دورخستنەوەی قاپی خواردنەکەم بە خواردنەوە وەك دەستکەوتێکی گەورە بووبۆم ! بۆ نمونە : گەر ئەمڕۆ لەگەڵ پێنج کەسدا باسی گۆڕینی کارەکەت بکەیت و زانیاری لەوبارەیەوە کۆبکەیتەوە بۆ ئەوەی هاوکاریت بکات لەوبڕیارەتدا ئەوا ئەمڕۆ پێنج هەنگاوت بەرەو پێشەوە ناوە، گەر ئەمڕۆ ئەم پێنج هەنگاوەشت نابی ئەوا تۆ هەر بەرەو ئاراستە نوێیەکە دەجولێیت، ئەوەشت لەیاد بێت ئەوەی لە رابردودا ئەنجامت داوە بەرامبەر نیە لەگەڵ ئەو کارەی کە لە ئایندەدا ئەنجامی دەدەیت .

هەروەك پەخشانەکە دەڵێت : تۆ گەورەی چارەنوستی، وە تۆ سەرکردەی روحتی، کارەکەش لەسەر تۆ وەستاوە، چاوەڕێ مەبە تا ئامانج دادەنێیت، دەست بکە بەجولاندنی بارهەڵگرەکەت بۆ پێشەوە، چونکە دوای ماوەیەکی کورت دەگەیتە ئایندەت .

❁ ئایندەت شایەنی هەوڵدانە لەپێناویدا.

ئایا چی وا لەهەندێ کەس دەکات رێوشوێنێ بگرنە بەر، بگرە لەوکاتانەش دا کە هەست بە تێکشکان و ترسیش دەکەن ؟ ئایا بۆ چی هەندێك کەس دەتوانن زاڵ بن بەسەر رێگری گەورەدا ؟ ئایا چۆن دەگەڕێنەوە بۆ هێز دوای ئەوەی چەندین جار روبەڕوی تێکشکان بونەتەوە ؟

ئەمانە ئایندەیەکیان هەیە شایستەی هەوڵدانە، ئایندەیەك ناچاریان دەکات روبەڕوی رێگریەکان ببنەوە .

نمونەی هاوڕێیەکمت بۆ دەهێنمەوە (دابلیو میتشل) لە روداوێکی ماتۆڕدا سێبەشی لەشی سوتا، کاتێك لەنەخۆشخانە کەوتبوو بڕیاریدا رێگەیەك بدۆزێتەوە بۆ هاوکاریکردنی دەورووبەرەکەی، لەگەڵ ئەوەی دەموچاوی بەئاستەم دەناسرایەوە لە سوتاویدا، بەڵام بڕوای وابوو کە بە زەردەخەنەکەی ژیانیان رۆشن دەکاتەوە، وە لەراستیدا ئەمەش رویدا، بڕوای وابوو دەتوانێت دەورووبەری دڵخۆش بکات، توانی گوێیان لێ بگرێت و کێشەکانی ژیانیان لا کەم بکاتەوە .

پاش چەند ساڵێکی کەم، روبەڕوی کارەساتێکی تر بوەوە، بەڵام ئەم جارەیان روداوی تەیارە بوو، لەم روداوەدا نیوەی جەستەی بەشی خوارەوەی توشی ئیفلیجی بوو، ئایا چۆکی دادا ؟ نەخێر، پەرستارێکی جوانی بینی، لەخۆی پرسی : چۆن قەناعەتی پێ بکەم شووم پێ بکات ؟

کاتێك هاوڕێکانی بەمەیان زانی ووتیان تۆ زۆر گێلی ! ڕەنگە لەدڵی خۆیدا قەناعەتی بە قسەکانی ئەوان کردبێت بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا لەم خەونەی نەوەستا، چونکە (دابلیو میتشل) ئایندەیەکی گەورەی دەبینی لەگەڵ ئەم کچە جوانەدا، لەبەر ئەوە زیرەکی و روحسوکی و هونەری سەرنجڕاکێشان و کەسێتیە چالاکەکەی بەکارهێنا بۆ ئەوەی سەرنجی ئەو کچە بەلای خۆیدا کەمەندکێش بکات، تا لەکۆتاییدا توانی قەناعەت بەم کچە بکات و ببێتە هاوسەری، زۆرینەمان لەشوێنی ئەوداین بگرە جورئەتی هەوڵدانیشمان نیە، بەڵام ئەم گەیشتە ئەستێرەکان و بەتەواوەتی ژیانی گۆڕا .

ئایا چۆن ئەم ئاینده بەهێزەی دروست کرد ؟ چەند ئامانجێکی دانا لەسەرو باوەڕیەوە بوو کە بتوانێت بەدەستیان بهێنێت، وە بڕیاریدا ئەم ئامانجانە بەدەست بهێنێت بە چاوپۆشینی لە هەموو شتێك کە روبەڕوی ببێتەوە، ئەم شتەی کردە

ڕاستی بە بەشبەشکردنی ئامانجەکەی بۆ چەند بەشێکی بچوك، چـەند جوڵەیـەکی وورد کە پێویستی پێی بوو بۆ بەدەستخستنی ئەم ئامانجە ئەویش ڕۆژانە پەیکـەڵی دەکرد هەنگاو بە هەنگاو، کاتێـك ئامانجێـك هەڵدەبـژێریت بەڕاسـتی ئـەوا تـۆ هێزێکی دیاریکراو ئازاد دەکەیت لـە ناختدا بۆ بەدەستهێنانی ئەو شتەی کـە لای دەوروبەر شتێکە دەڵێن ڕەنگە بێت، بەم جۆرەش تۆ ئەم هەلـە گەورەیە بـەخۆت دەدەیت کە گەشە بکەیت و پێش بکەویت .

(سەرکەوتن لەسەرەتاوە دەست پێ دەکات). ووتەی نەناسراوێك.

چەندین کـەس هەیـە زۆربـەمان دەزانـین وا دەردەکـەون کـە بـەردەوام وونبوون لـە تەمی ترس و دۆشداماندا، ئەمانە بەرەو ڕێـیـەك دەچـن، بـەڵام پـاش ماوەیەك بەرەو ئاڕاستەیەکی تر دەچن، شـتێك تـاقی دەکەنـەوە بـەڵام دەبـن بـە شتێکی تر، ئەمانە ئاڕاستەیەك دەگرنە بەر پاشان دەگەڕێن بـۆ ئاڕاسـتەی دژ بـەو ئاڕاستەیان، کێشەکەشیان ئاسـانە : ئەمانـە نـازانن چـیان دەوێـت، لەبـەر ئـەوە ناتوانیت بگەیت بە ئامانجێك گەر نەزانیت ئامانجەکە چیە .

ئەوەی کە پێویستە لـە ئێستەدا ئەوەیە خەون ببینی، بەڵام ئـەوەی گرنگـە ئەوەیە بەتەرکیزێکی تەواوەوە ئـەم کـارە ئـەنجام بـدەی، گـەر تـەنها ئـەم کتێبـە بخوێنیتەوە ئەوا هـیچ سـودێکت پـێ ناگـەیێت، چـونکە تـۆ پێویسـتیت بەوەیـە دانیشیت و خەونەکانت بخەیتە سەر کاغەز .

بچۆرە شوێنێکی ئارامەوە، شوێنێك کە خۆت تیایدا هەست بـە ئـارامی و خۆشی بکەیت، بڕیار بدە ماوەی (٣٠) خولـەك بەتەنها لەگەڵ خۆتدا بیت، ئەوە روون بکەرەوە لای خۆت کە پێشبینی دەکەیت ببیت بە چی و وەچی دەکـەیت وە چی پێشکەش دەکەیت وەچی دەبینی وە چی دروست دەکەیت، ڕەنگـە ئـەم (٣٠) خولـەکە گەورەترین بەها بێت بۆ هەموو ژیانت، چونکە فێردەبیت ئامـانج

بۆ خۆت دابنێیت و ده‌ره‌نجامه‌که‌شی دیاری بکه‌یت، لێره‌وه هه‌ڵده‌ستیت به دانانی نه‌خشه‌ی ئه‌و ڕێگه‌یه‌ت که ده‌ته‌وێت له ژیانتدا گه‌شتی پێدا بکه‌یت، ئه‌و شوێنه ده‌دۆزیته‌وه که ده‌ته‌وێت بۆی بچیت وه ئه‌و شێوازه‌ی که پێی ده‌گه‌یت له‌و ڕێگه‌یه‌دا .

لێره‌دا با ئاگاداریه‌کی بنه‌ڕه‌تیت بده‌مێ :

گرنگ نیه سنورێك بۆ ئه‌و شته دابنێیت که ده‌کرێت.

چی ده‌که‌یت گه‌ر بزانیت فه‌شه‌ل ناهێنیت ؟ چرکه‌یه‌ك بیر له‌م پرسیاره بکه‌ره‌وه، گه‌ر دڵنیابیت له سه‌رکه‌وتنت ئایا ئه‌و چالاکیانه چین که ئه‌نجامیان ده‌ده‌یت، وه ئه‌و ڕێوشوێنانه چین که ده‌یانگریته به‌ر ؟.

دیاریکراو به، کاتێك هه‌ڵده‌ستیت به ئاماده‌کردنی لیستێك چه‌ند گرنگی بده‌یت به ووردده‌کاریه‌کان ئه‌وا هێزت زیاتر ده‌بێت له به‌ده‌ستهێنانی ئامانجه‌کاندا،، چونکه هه‌ندێك له‌و شتانه‌ی ده‌ینوسیت ده‌یبینیت ئه‌و شتانه‌ن که چه‌ند ساڵه بیریان لێ ده‌که‌یته‌وه، به‌ڵام ده‌بێت بڕیاری ئه‌وه‌ش بده‌یت که به‌ڕاستی ده‌ته‌وێت، چونکه به زانینی ئه‌و شته‌ی ده‌ته‌وێت ئه‌وه دیاری ده‌کات که چی به‌ده‌ست ده‌هێنیت، جا پێش ئه‌وه‌ی شتێك له جیهاندا ڕووبدات ده‌بێت له سه‌ره‌تاوه له عه‌قڵتدا روو بدات .

بێ سنوور!

ئێستە هاوڕێم بە:

١ – وا خەیاڵ بکە کاتی پشوە ئەمەش کاتی پێشکەشکردنی چەندین دیاریە، خەونی زۆر ببینە، هەموو خەونەکانت بنوسە لەگەڵ هەموو ئەو شتانەی کە دەتەوێت ببیتە خاوەنیان، یان ببیتە ئەو شتە، یان ئەو شتانەی کە دەتەوێت ئەنجامی بدەیت و بەشداربیت تیایدا .

بیر لەو خەڵك و هەستوشعور و شوێنانە بکەرەوە کە دەتەوێت ببن بە بەشێك لە ژیانت، ئێستە دابنیشەو قەڵەمێك بهێنە و دەستبکە بە نوسین، بیر لەوە مەکەرەوە چۆن ئەو ڕێگەیە بدۆزیتەوە کە دەتگەیەنێتە ئەوێ، ئەوەی لەسەرەتە تەنها ئەوەیە بنوسە، ئەویش سنوری نیە .

٢ – ئێستە سەیری ئەم لیستە بکە کە ئامادەت کردوە و ئەو کاتە دابنێ کە پێشبینی دەکەیت تیایدا بگەیتە ئەو دەرەنجامە، شەش مانگ، ساڵێك، دوو ساڵ پێنج ساڵ دە ساڵ بیست ساڵ ئەمەش زۆر هاوکاریت دەکات کە چوارچێوەی ئەو کاتە بزانیت تۆ کاری تێدا دەکەیت بۆ بەدەستهێنانی ئەو شتە .

تێبینی دەرکەوتنی ئەو لیستە بکە کە ئامادەت کردوە ، هەندێك کەس سەیر دەکەن ئەو لیستە بەو شتانە پڕ بۆتەوە کە ئەمڕۆ دەیانەوێت، لەکاتێکدا هەندێکی تر ئامانجی گەورەی تێدا دەبینن، دوورە و لە ئایندەدایە، لە دنیایەکدا پڕە لە دەستکەوت و سەرکەوتنی تەواو، ئەوە بزانەگەشتی (١٠٠٠) میل بە یەك هەنگاو دەست پێ دەکات، وە زۆر گرنگە بەئاگا بیت لە یەکەم هەنگاوت وەك چۆن بەئاگایت لە کۆتا هەنگاوت .

٣- تەنها بە دانانی چوارچێوەی کات، دەتوانیت چوار ئامانج دابنێیت کە ئەمساڵ دەتوانیت پێی بگەیت، بەو شتانە دەست پێ بکە کە زۆر پێیانەوە پابەندی، وە زۆر گرنگیان پێ دەدەیت، ئەو شتانەی کە تێرت دەکەن، جارێکی تر لەسەر کاغەزێکی سپی بیاننوسە، ئەوەش بنوسە بۆچی دەبێت بەدەستیان بهێنیت .

تەنها بیر لە خۆت مەکەرەوە، بەڵکو بیر لە کەسانی دەوروبەرت بکەرەوە لە ژیانتدا، ئایا خێزان و هاوڕێکانت چۆن سود دەبینن گەر ئەو ئامانجە بەدەست بهێنی ؟

گەر هۆکاری تەواو بدۆزیتەوە بۆ ئەنجامدانی ئەم کارە ئەوا دەتوانیت هەرشتێك ئەنجام بدەیت لە جیهاندا .

٤- دوای ئەوەی ئەمانە ئەنجام دەدەیت شێوازی ئەم کەسێتیەت باس بکە کە دەبێت بەم شێوەیە بژیت بۆ ئەوەی ئامانجەکەت بهێنیتە دی، ئایا پێویستی بە سۆزی زیاترە، یان پێویستی بە هاندەرێکی گەورەترە ؟ ئایا پێویستی بە گەڕانەوەیە بۆ قوتابخانە ؟

بۆ نمونە : گەر بتەوێت ببیت بە مامۆستا، ئەوا هەستە بە باسکردنی شێوازی ئەو کەسێتیە بکە کە بەڕاستی دەتوانێت کاریگەری هەبێت لەسەر ژیانی دەوروبەر.

ژیریت رابهێنە :

یەکێك لە بنەماکانم کاتێك ئامانجێك دادەنێم ئەوەیە کە یەکسەر ڕێوشوێن دەگرمە بەر بۆ پشتگیری ئەو ئامانجەم، (دابلیــو میتشــل) بەزەردەخەنــە بــەڕووی خەڵکدا دەستی پێ کرد کاتێك بڕیاریدا شتێك ببەخشێ بە ژیــان، وە داوای لــە پەرستارەکە کرد لەگەڵیدا بڕواتە دەرەوە، بەڵام خۆشەویستیان لە شەووڕۆژێکدا گەشەی نەکرد، تۆش هەنگاو بە هەنگاو دەست پێ بکە، وە تۆ باشترین هــاوڕێی خۆتی، چونکە تۆ خۆت ئازار نادەیــت لەســەر ئــەوەی کــە ئێســتە ئامانجەکــەت بەدەست نەهێناوە، وانیە؟

لە کۆتاییدا ژیریت رابهێنە، بەمەش دەزانی کە ئەم ئامانجە شتێکە دەکرێت بهێنرێتە بوون .

+ ڕۆژی دوو جــار بــە هێمنــی چــەند خولــەکێك دابنیشــە و بــیر لــە ئامانجەکەت بکەرەوە .

+ ئەوە بهێنەرە زیهنتەوە کە بەڕاستی ئامانجەکەت بەدەست هێناوە .

هەســت بــە خۆشــی بکــە، شــانازی بەخۆتــەوە بکــە، شــادمان بــە بــەم دەستکەوتە، بڕوانە و ووردەکاریەکانی ئەم خۆشیە ببینە بە ئارەزوومەندانە !.

ئەمەش هەستێکی زۆر نایابە، وایە ؟

ئایا بڕوات بەم شتە هەیە ؟ بەڵێ ؟ نەخێر ؟ هەندێك ؟.

دەمەوێ ئەوەت بۆ بسەلمێنم کــە ئــەم هۆکارانــە زۆر بەســود و بــەکارن، لەبەرئەوە یاریەکم داهێناوە، گەر رازی بویت تۆش ئەم یاریە ئــەنجام بــدەیت، وە

گەر رازی بوویت بە هەموو ووردەکاریەکانتەوە روبەڕوی رێگریەکان ببیتەوە ئەوا ئەو خەڵاتانە زۆر لەوە گەورەتر دەبێت کە بیرت لێ کردۆتەوە .

تۆ ئامادەیت ؟ کەواتە با روبەڕووی ....

وانەی پانزەیەم

١٠ ڕۆژی جەربەزەی زیهنی

گەر تەنها ئەم کتێبە دەخوێنیتەوە ئەوا ئەم کارە ئەنجام بدە، من ناوی دەنێم جەربەزەی زیهنی بۆ ماوەی دە ڕۆژ، ئەم ڕاهێنانەش ژیانی منی گۆڕی .

ئـەم ڕاهێنانـە وای لێ کـردم باڵادەسـت بم بەسـەر ژیریمـدا، ئـەویش بـە ڕێگەنەدان بەزاڵبوونی یەك بیرۆکەی سلبی بەسەرمدا بە شێوەیەکی بەردەوام .

ئایا تۆ ئامادەیت بۆ فێربوونی هونەری یاساکانی ئەم یاریە ؟

١ - لەماوەی دە ڕۆژی ئایندەدا ئەوە ڕەت بکەرەوە کە هـۆگری ووشـە یان پرسیار یان هەستوشعور یان بیرۆکەی لاوەکی بیت.

٢ - کاتێك خۆت دەبینیت کە تەرکیزت خسـتۆتە سـەر شـتی سـلبی - ئەمەش هەر ڕوو دەدات - یەکسـەر ئـەو پرسـیارانە لـەخۆت بکـە کـە بـەرەو شوێنێکی باشتر دەبەن، دەست بکە بەو پرسیارانەی کە تایبەتن بە چارەسـەری کێشە لە لاپەڕە (٥٣) دا .

٣ - بەیانیان کە هەڵدەستیت لە خەو پرسیارە هانـدەرەکانی بـەیانیان لـە خۆت بکە لاپەڕە (٥٣)، وە ئێواران پێش خەوتن پرسیارە هانـدەرەکانی ئێـواران لە خۆت بکە لاپەڕە (٥٤) ئەمەش نەکردەت بۆ دەکات بە کـردە، بـۆ ئـەوەی پارێزگاری لە هەستوشعوری ڕازی بوون بکەیت .

٤- لە دە ڕۆژی ئاییندەدا، بەتەواوەتی تەرکیزت بخەرە سەر چارەسەر نەك كێشەکان .

٥- گەر هەستێك یان پرسیارێك یان بیرۆکەیەکی ناخۆشت هەبوو لۆمەی خۆت مەکە، بەڵکو یەکسەر بیگۆڕە.

ئامانج لێرەدا ئەو دە ڕۆژەیە بەدوای یەکدا بیر لە هیچ شتێکی سلبی نەکەیتەوە، گەر خۆتت بینیەوە بۆ ماوەیەکی دورودرێژ بیر لە شتێکی سلبی دەکەیتەوە ئەوە دەست بکە بە -چاوپۆشی لەو ڕۆژە یەك لەدوای یەکانە - لەسەرتە بەتەواوەتی روبەڕوی ئەو ڕێگریانە ببیتەوە.

دەمەوێت بزانی هێزی ئەم روبەڕوبونەوە زیهنیە بۆ ماوەی دە ڕۆژ بەڕاستی کارێکی ناوازەیە، گەر پابەند بیت پێوەی ئەوا سودێکی زۆربە ژیانت دەبەخشێت کە بڕانەوەی نیە، وە چوار شتت پێ دەبەخشێت کە ئەمانەن :

١- وات لێ دەکات هەموو ئەو خووە زیهنیانە ببینیت کە ڕێگرن لە پێشکەوتنت .

٢- وا لە ژیریت دەکات بەشوێن بەدیلی بەهێزدا بگەڕێت کەلەتوانایدایە هاوکاریت بکات .

٣- متمانەیەکی گەورەت دەداتێ، هەروەها ئەوە دەبینیت کە دەتوانیت ژیانت بەرەو باشتر بەریت.

٤- خوو و پێشبینی نوێت لا دروست دەکات ئەمەش هاوکاریت دەکات کە هەموو ڕۆژێك بەرەوپێش بچیت وە خۆشی ببینیت لە ژیانت.

بەخێربێیت
بۆ جیهانێک
کە گرنگیت پێ دەدات

لە یەکەم رۆژەوە کە بڕیارمدا پابەند بم بە روبەڕوبونەوەی زیهنیەوە بۆ ماوەی دە رۆژ، تەنها بۆ ماوەی دوو رۆژ بەردەوام بووم، بەڵام پێت دەڵێم کە پابەندی دەرونی بە ئاستێکی بەرز و بەسوربوون و هەوڵدان تا سەرکەوتن، ئەم دە رۆژە بوو بە ئەزمونێك بۆ گۆڕینی ژیانم، من دەزانم کە بە هەوڵدان ئاستی ئەو سەربەستیە بەدەست دەهێنی وەك من بەدەستم هێنا .

ئێستەش جۆرێکی جیاوازت پێشکەش دەکەم لە روبەروبونەوەدا ..

ئەمە بانگهێشتێکی تایبەتیە گەر ویستت لێی بێت :

سەرەتای ئەم کتێبەمان بە بیرۆکەیەك دەست پێ کرد ئەویش ووتمان باشترین رێگە بۆ چارەسەری کێشەکانمان و بەدەستهێنانی سەرکەوتنمان ئەوەیە کە هاوکاری کەسێك بکەین کە حاڵی لە ئێمە خراپترە، کاتێك دەورووبەر پێم دەڵێن ژیان چەند قورسە، وە چۆن کێشەکانیان وا دەردەکەون کە چارەسەری نیە، یەکەم شتێك کە من ئەنجامی دەدەم ئەوەیە کە هاوکاریان دەکەم لە نەهێشتنی ئەم بیروباوەڕە دامەزراوەی کە خویان پێوە گرتوە .

داوایەکی سانایان لێ دەکەم : دەمەوێ بۆ ماوەی رۆژێك یان دوو رۆژ کێشەکانت لەبیر بکەیت، وە لەو کەسە بڕوانیت کە لە بارێکی قورستردایە، وە هاوکاری ئەو کەسە بکە بۆ ئەوەی کەمێك باری بەرەو باشتر بەریت .

زۆربەی جار بەوە وەڵامم دەرێتەوە : کەس هەیە کێشەکەی لەمن گەورەتر بێت ؟! بەڵام بەدڵنیاییەوە ئەمە راست نیە، گەر کارەکەت لەدەستدا، ئەوا بڕۆ بەدوای دایك و باوکێکدا بگەڕێ کە کوڕێك یان کچێکیان لەدەست دابێت، گەر لەزۆرانبازی دایت بۆ ئەوەی داهاتت باشتر بکەیت تاکو بەشی بژێوی رۆژانەت بکات ،ئەوا کەسانێك دەدۆزیتەوە کە لە شەقامەکاندا دەژین و لە زۆرانبازیدان بۆ مانەوە، گەر داخ لەدڵێت بۆ لەدەستدانی پۆستێکی بەرز لە کارەکەتدا، ئەوا سەیری ئەو کەسە بکە کەلەبەر دەرگاکاندا دانیشتوە و بەشوێن لانەیەکدا دەگەڕێت کە لەسەرما گەرمی بکاتەوە .

بیری لێ بکەرەوە تۆ چەند بەختت باشە .

زۆرینەی گریمانەکان ئەوەیە کە زیاتر لە کەسێك هەیە لەبارێکی زۆر قورسترداییە لەو بارەی کە ئێستا تۆی تیای .

هاوکاریکردنیش دوو شت ئەنجام دەدات :

١- کێشەکەت دەخاتە تەوەرەیەکی دروستەوە، دەکرێت بارەکەت کەمێك سوکتر بێت، لە بنەڕەتیشەوە ئەو ئازایەتیە نایابە دەبینی کە دەوروبەر بەدەری دەخەن لەکاتی روبەڕوبونەوەی رێگریە گەورەکانی ژیاندا .

دەرك بەوەش دەکەیت کە بەردەوام رێگەیەك هەیە بۆ گۆڕینی شتەکان بەرەو سەرکەوتن .

٢-گەر کێشەکەش چارەسەر نەبێت گەر ئەو کارەی ئەنجامی دەدەیت تەنها کەمکردنەوەی خەمی کەسێك بێت لەگەڵ گرنگیپێدانی، ئەوە فێر دەبیت کە تۆ ناتوانیت دیاریەك ببەخشیت بەبێ ئەوەی لەبەرامبەرەوە یەکێك وەربگریت کە دە ئەوەندەی ئەو دیاریە دەبێت، لێرەدا مەبەستم ئەوە نیە کە بۆ ماندوبونت

خەلات بکرێت، بەڵکو مەبەستم گەیشتنە بە قوڵترین پێویستی مرۆیی ئەویش : پێویستی هەستکردنە بە بەخشین .

زۆر بە ساناییی لەرێگەی بەخشینەوە دەگەیت بە بەرزترین پلەکانی بەختەوەری، وە رازی دەبیت لە بەخشینت بە دەوروبەرت .

کەواتە : چۆن بەشداری دەکەیت ؟ ئایا قورسە ؟ بەدڵنیایەوە نەخێر، لەماوەی ٢٤ کاتژمێری ئایندەدا یان لەماوەی هەفتەی ئایندەدا، دەستی هاوکاری بۆ کەسێك درێژ بکە، گەر نەشی ناسیت، بەبڕوای تۆ بەم کارەت چ هەستێك لای بەرامبەر دروست دەکەیت وە چ هەستێك بۆ تۆش ئەنجام دەدات ؟.

بەلایەنی کەمەوە ئەوەت بیر دەهێنمەوە کە بەڕاستی ژیانت بەچیەوە بەستراوە، وە پێناسەی خۆتت بیردەهێنمەوە، بەوەی چەند رێزداریت و دەشزانیت پێویستیە مرۆیەکان بەچی پڕ دەبێتەوە، کە لە سروشتی هەموو مرۆڤێکدا ئەم پێویستیانە هەیە، بەمەش دەبیتە کەسێکی نوێ .

لێرەوە هێمن بەرەوە .... دیاریەك ببەخشە بە خۆت، دیاریەك کە شایستەی ئەو کەسانەیە کە بەدڵفراوانیەوە دەبەخشن.

جا لەبەرئەوەی پێکەوە تەواو بووین، داوات لێ دەکەم کارێکم بۆ ئەنجام بدەیت، پەیمانم پێ بدە کە بەباشی گرنگی بەخۆت بدەیت، چونکە چەندە لە حاڵێکی باشدا بیت باشتر دەتوانیت ببەخشیت، لەمەش باشتر ئەوەیە سەرکەویت لە قۆناغی گرنگیدان بە خوددت، ژیانێکی نائاسایی بۆ خۆت دروست بکە، ئەمەش هەر ئاسایە بەلام کەمێك پابەندی و خۆشەویستی و زانیاریت بۆ زیاد کردوە .

بەئەرك نەبێت بۆم بنوسە بۆ ئەوەی پێم بلێیت ئەم شتانەی کە فێری بویت چۆن بەکارت هێناوە بۆ باشتر کردنی ژیانی خۆت و دەوروبەرت، چونکە من بەشێوەیەکی تایبەتی پەیوەندیم بە تۆوە هەیە، تا ئەو چرکەساتەش دێت ......

(خوا ڕێگەکەت بۆ ئاسان بکات، وە شەماڵ وا لێ بکات پاڵپشتت بێت لە کارەکەتدا، وە وا لە ڕۆژ بکات بە ڕۆشنایی و گەرمیەکەی رووت ڕۆشن بکاتەوە، وە وا لە باران بکات بەهێمنی لە زەویەکەتدا بباریت، تا دیدارێکی تر، خوا بتپارێزێ)

(خوات لەگەڵ و خوا بتپارێزێ)

نزایەك لە کلتوری ئیرلەندی کۆندا

ئەنتونی روبینز

پێڕست

٧٦

هاوڕێم بە..







و.چیا عبدالله

نرخی : ٢٥٠٠ دینارە